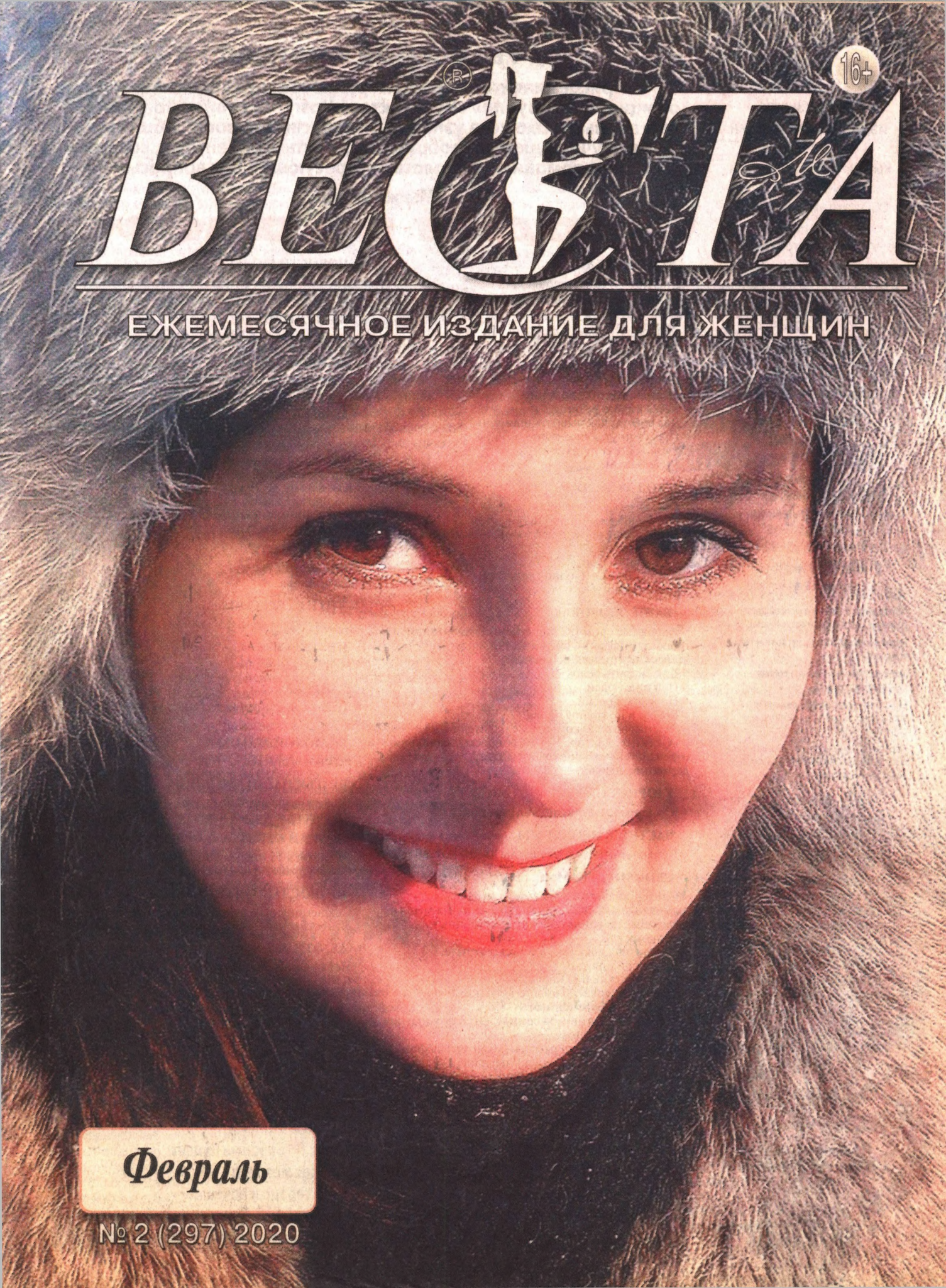




ВЕСЕТА

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Февраль

№ 2 (297) 2020

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор

КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

14 января 2020 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 25 января 2020 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 31.

Тираж 131175 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице — Татьяна

Пермский край

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» —
официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и
вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с
другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами,
информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Лифтинг — как в салоне.
- Розовая вода домашнего производства.
- Почему надо любить детскую косметику.
- Зимний скраб.
- Сухость, голод, гипоксия.
- Аккуратнее с ретинолом.

САЛОН КРАСОТЫ

- Экстренное предложение.
- Кожа вместо резины.
- Два совета, как выбрать шампунь.
- Пары минут достаточно.
- Если волосы путаются.
- Умассливание волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Косметика для солярия.
- Пять упражнений для талии.
- Черные сапоги не мода, а необходимость.
- Лечебное вино.
- Есть или голодать?
- Две проблемы — одно средство.
- Смените ногу на выдохе.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении гипертонии, герпеса, инфаркта, застоя желчи, подагры, атеросклеротических бляшек.
- Как снизить белок.
- Пей и не болей.
- Полезный репей.
- Болезни по группе крови.
- Зеленая аптека: комнатные целители.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Свитер-апельсин с косами, свитер с «шишечками», свитер с рукавом «летучая мышь», связанные на спицах, и бактус, связанный крючком.
- Элегантная упаковка в мужском стиле.
- Из старой пряжи.
- Серьги под любой наряд.
- Длинные перчатки вместо коротких.
- Одежда для беременных.
- меховой воротник-ожерелье. ● Шарф-воротник.
- Панно «ловец снов».
- Шарф для тепла и красоты. ● Свитер+бахрома.
- Из шали. ● Для прически и нарядов.
- Носки с косичками. ● Аппликация для кармана.

НОВОСТИ МОДЫ

- Главные модные тренды весенне-летнего сезона 2020: одежда, обувь, сумки.

ВАШ СТИЛЬ

- Костюмы с брюками.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 17 замечательных рецептов.
- Взбодримся!

ХОЗЯЮШКЕ

- Снова игристое.
- Водка поможет.
- Не варить, а запекать.
- Спецобработка перед стиркой.
- Как новый.
- Заморозьте хлеб.
- Как реанимировать сапоги за одну ночь.
- Если некогда ждать.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Вода не простая, а...
- День ангела.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- О, эти удивительные женщины.

ИНТЕРЬЕР

- Модное зазеркалье.

ВАШ САД

- Лунно-солнечный календарь цветовода на 2020 год.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Ребенок в стрессе.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Пуделя без шерсти не бывает.
- Кролик не кошка. В клетке или на воле.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 февраля по 15 марта.
- Вам на право, мне на лево.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на март.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Нет предела совершенству № 1.
- КВН — их призвание и признание: Александр Гуревич и Азамат Мусагалиев.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Алексей Котов. Да будет свет!..

НА ДОСУТЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Косметический и посадочный календарь 2020 года.
- Бабай не придет.
- 20 минут — 20 секунд — 20 см.
- Послеоперационная жевачка.
- Что приводит к рождению левшей.
- Концерт для сердца и почек.
- Интеллект в «апельсиновой корке».
- Миром правит Г.!
- Пять или одна (подруга).
- Какой пол выбрать.
- 1+1=??? ● Нет предела совершенству № 2. ● И многое другое.

ПРОДАВЦЫ ВРЕМЕНИ

Можно усомниться, возможно ли торговать временем. Например, герой Александра Беляева торговал воздухом, но ведь воздух материален, его можно потрогать и сложить в мешок. А с временем — сложнее, оно не такое «податливое», да еще и быстро «портится». Иначе говоря, устаревает, и вчерашнее время уже никому не нужно.

Оказывается, временем можно если и не торговать, то — приторговывать. Как делали это почти целый век представители одной английской семейки по фамилии Бельвилль. Не сказать, чтобы схема их торговли была сложной. Напротив, все происходило совсем просто: каждое утро один из членов этой предпринимчивой семейки отправлялся в тогдашнее предместье Лондона — Гринвич, где располагалась обсерватория. Там он узнавал точное время плюс-минус пять-десять секунд и спокойным размеренным шагом возвращался. Получив информацию о времени, семья разбредалась по Лондону — точнее, по клиентам, оплатившим доставку к ним ежедневно «точного времени»...



С улыбкой — и всерьез ВСТАТЬ НЕ С ТОЙ НОГИ

Несмотря на небольшое количество вариантов — поскольку ног всего две! — встать не с той ноги можно с любой ноги. Да и дело-то, в общем, не в ногах. Ощущение, что встал не с той ноги и которое может продолжаться весь день, возникает у человека из-за того, что он не вовремя проснулся!

За ночь мы переживаем несколько циклов сна, каждый длится примерно полтора часа. И если человек проснулся или, что еще хуже — его разбудили, в середине такого цикла, то всё, пиши пропало. А чтобы день прошел комфортно, «с той ноги», просыпаться надо через промежуток времени, кратный 1,5 часа — например, через 6, 7,5 или 9 часов.



ТАК КТО ЖЕ: ГЕНИЙ ИЛИ ЗЛОДЕЙ?



Завгуста 1778 года заново открытый после пожара миланский театр «Ла Скала» открылся оперой Антонио Сальери «Признанная Европа». А через 219 лет в Милане состоялась судебное разбирательство по делу отравления Моцарта. Вердикт суда был таков: Сальери невиновен.

Действительно, о какой зависти со стороны Сальери могла идти речь?

Сальери считался не только замечательным композитором, но и прекрасным педагогом — его даже называли «отцом композиторов», и обучение у него было бесплатным. И великий Моцарт был «всего лишь» его учеником, к тому же, учитель в то время пользовался намного большей популярностью.

И еще: среди учеников Сальери были крупнейшие в будущем композиторы: Шуберт, Бетховен, Лист, Черни, Гуммель и другие. Ни с кем не произошло ничего такого, чтобы можно было написать трагедию «Шуберт и Сальери» или «Бетховен и Сальери»...

ПОЛЬЗА КАПУСТЫ: ТРИ В ОДНОМ

Всем известно, что капуста — невероятно полезный с любой стороны овощ. Во-первых, в ней находят детей. Во-вторых, по мнению умудренных жизненным опытом бабушек, капусту полезно есть в большом количестве девушкам с не очень большой грудью — дабы коренным образом изменить ситуацию.

А современные ученые открыли еще одно, весьма трендовое на сегодня, качество этого вкусного продукта: она помогает худеть! Чтобы переварить капусту, необходимо потратить больше калорий, чем она дает.



ВЗГЛЯНИ В ГЛАЗА!



В 1970-е была популярна песенка, начинавшаяся словами: «Хочешь, я в глаза, взгляну в твои глаза?..» Смело можно утверждать, что любая девушка этого хочет.

Древнегреческий философ Ахилл Татий утверждал, что глаза — это тень души. С ним абсолютно согласны миллионы представительниц слабого пола — даже те, кто об этом философе никогда не слышал. Оказывается, женщины — кто осознанно, кто интуитивно — соотносят цвет глаз с определенными человеческими качествами. Например, кареглазые ассоциируются с умом и аналитическими способностями, голубоглазые — с обаянием и душевностью, зеленоглазые — с сексуальной привлекательностью. Насколько такие оценки объективны, судить трудно, но интересен следующий момент: если человек меняет цвет глаз с помощью контактных линз, то меняется и отношение к нему!..

ЗАЧЕМ ЗЕБРЕ ПОЛОСКИ?

На этот вопрос есть, как минимум, четыре правильных ответа. Первый: зебра по полоскам узнает своих родичей. Если полосы есть — значит, зебра, полосок нет — значит, гиппопотам. Второй: это своеобразный «защитный механизм» от мухи цеце. По мнению ученых-целологов, мухи с трудом фокусируют зрение на нечетких черно-белых зебриных контурах и, отчаявшись, летят кусать гиппопотамов. Третий, похожий на второй: спасаясь от тигра, зебры бегут табунном и визуально сливаются в один полосатый объект — у тигра начинает всё сливаться в глазах, и хищник, забыв о зебрах, идет охотиться на гиппопотамов. Четвертый, и самый простой, ответ: зебра такую была всегда, с самого своего первого появления на белом свете — ну, вот так распорядилась природа...

Кстати, у тигра тоже есть полосы, но ему, при его репутации, глубоко плевать, сливаются они при беге или нет!



В конце зимы сильно ощущается нехватка витаминов и солнца, у некоторых даже начинается предвесенняя депрессия, особенно если зимой было мало солнечных дней, ведь без солнца наш организм плохо вырабатывает гормоны счастья. Как не поддаться пасмурному настроению? Отправиться в солярий. Даже противники искусственного солнца признают, что иногда от него бывает польза. Это как раз тот случай. Солярий поможет вернуть бодрость организму, ослабленному авитаминозом, поддержит тех, у кого снижен иммунитет, кто подвержен частым простудным заболеваниям и депрессиям.

Но поскольку солярий не безвреден, чем меньше сеансов вам понадобится для получения загара нужного оттенка, тем лучше. А поможет сократить количество процедур специальная косметика для солярия. Ее всегда продают в салонах, но можно заказать через интернет, так получается дешевле.

НЕ ПУТАТЬ СРЕДСТВА!

Многие считают, что в солярий можно идти с солнцезащитным кремом, который у них есть. В этом нет смысла.

Косметика, призванная защитить кожу от солнца, не подходит для солярия. Там защищающие от ультрафиолета фильтры встроены в лампы. Если вы добавите еще и косметику с SPF, она будет препятствовать загару, и вам придется увеличить количество сеансов, чтобы загореть, а больше 7 сеансов принимать загар в солярии нельзя. Вы заплатите деньги, но не получите того эффекта, на который рассчитывали.

ВНИМАНИЕ! Если от солнцезащитных средств просто не будет пользы, то средства для загара в солярии использовать на солнце нельзя ни в коем случае. В них нет фильтров от ультрафиолета, они призваны ускорить загар, поэтому на солнце вы получите сильный ожог.

КОСМЕТИКА ДЛЯ СОЛЯРИЯ

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА СПЕЦИАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА

Любой загар приводит к пересушиванию кожи, а в солярии еще и количество сеансов ограничено, именно поэтому были разработаны специальные средства, активизирующие и ускоряющие процесс загара, способствующие скорейшему приобретению насыщенного цвета и одновременно питающие кожу.

Загар сохраняется приблизительно в течение 2-4 недель после последнего сеанса в солярии. Вследствие естественного обновления кожи ее верхние клетки отторгаются слой за слоем. Эпидермис полностью обновляется приблизительно через 28 дней. Однако при использовании специальных средств для ухода за кожей загар можно сохранить несколько дольше.

Для загара в солярии используют средства трех типов: проявители, активаторы, закрепители.

ПРОЯВИТЕЛИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Проявители способствуют начальной степени загара. Они помогают увидеть эффект от пребывания в солярии через короткое

время. Как это происходит? Например, за счет высокой концентрации витамина Е или комбинаций различных натуральных компонентов: масел и экстрактов, загар почти сразу проявляется на коже. Начинать свой путь к шоколадному загару стоит именно с проявителей.

АКТИВАТОРЫ ДЛЯ ИНТЕНСИВНОСТИ

Активаторы помогают усилить загар на этапе, когда кожа выглядит вполне загорелой, но вы хотели бы придать ей различные оттенки, углубить загар. Быстрое проявление загара зависит от входящих в косметику компонентов, ускоряющих выработку меланина — пигмента, отвечающего за потемнение кожи.

Активаторы бывают двух основных видов: с тингл-эффектом и бронзаторы.

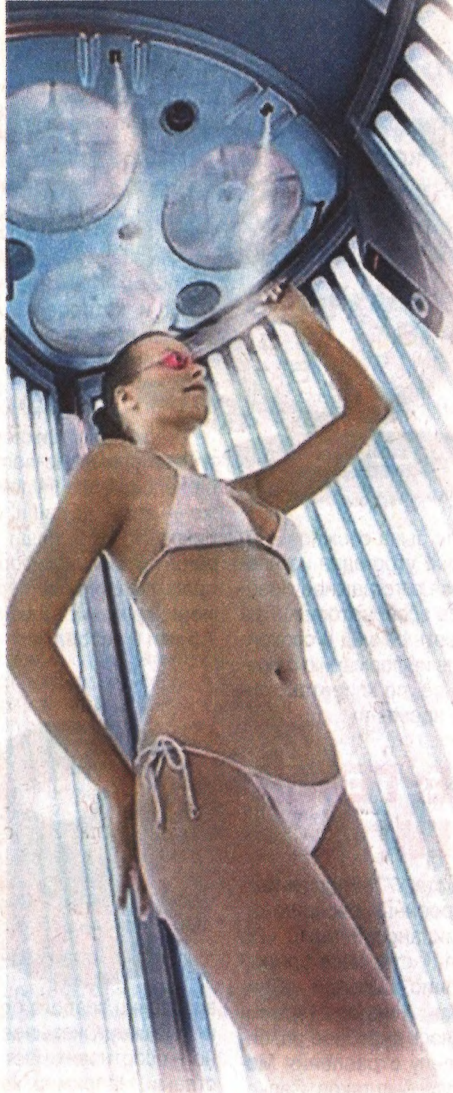
● **Продукты с ТИНГЛ-ЭФФЕКТОМ** (от английского tingle — покалывание, пощипывание) способствуют расширению капилляров в верхних слоях кожи, усилению подкожной микроциркуляции крови и, как следствие, возникновению покраснения, ощущения тепла и покалывания.

Для чего нужен тингл-эффект? Во-первых, чтобы придать большее сходство ощущений от загара в солярии с загаром на солнце. Многим людям нравится приятное чувство тепла и красноватый оттенок, который на время приобретает кожа, как дополнение к сеансам загара в солярии. Во-вторых, чтобы увидеть результаты сеанса в солярии немедленно, а воздействие тингла как раз и дает такой результат. В-третьих, усиление кровообращения приводит к лучшему снабжению клеток кислородом и, соответственно, ускорению процесса загара.

Средства с тингл-эффектом лучше всего подходят для уже загорелых, смуглых людей, для тех, чья кожа не очень чувствительна, кто регулярно посещает солярий. Они вызывают появление красивого, свежего, красновато-коричневого оттенка кожи. Если же средством с тингл-эффектом пользуется еще не загоревший человек с чувствительной кожей, то его кожа может достаточно сильно и неравномерно покраснеть. Да и само по себе расширение капилляров полезно далеко не всем.

ВНИМАНИЕ! Если после применения такого средства вы почувствовали пощипывание и жжение, не надо паниковать, так и должно быть. Ощущения быстро проходят после окончания сеанса. Если жжение слишком сильное и болезненное, средство лучше сразу смыть. Это тот случай, когда средство с тингл-эффектом не подходит лично вам. Так бывает.

● **БРОНЗАТОРЫ** содержат особые вещества, которые под действием ультрафиолета придают коже характерный бронзовый оттенок. Они так же, как и тингл, подходят для людей с уже загоревшей кожей, но не дают такого жгуче-



ДВА СОВЕТА, КАК ВЫБРАТЬ ШАМПУНЬ

Мы много внимания уделяем очищающим кожу средствам, смотрим на pH и состав, также ответственно относимся к выбору зубной пасты, а шампунь часто покупаем, глядя только на то, для какого типа волос он подходит. А выбирать надо более вдумчиво, особенно если вы моете голову каждый день.

В этом случае мало того, чтобы шампунь подходил вам по типу волос, надо, чтобы на нем была пометка, что он годится для ежедневного применения.

Трихологи категорически запрещают

● обладательницам тонких сухих волос пользоваться укрепляющими и увеличивающими объем шампунями, потому что те вещества, что укрепляют и увеличивают объем, слишком сильно сушат волосы. Они советуют найти шампунь, который будет подходить не только для сухих волос, но и для чувствительной кожи головы, чтобы при мытье не смывать и так небольшое количество естественного жирового слоя с кожи.

А тем, у кого жирные и волосы, и кожа головы, трихологи советуют

● мыть голову осветляющим шампунем, потому что в состав таких шампуней обязательно входит какая-либо кислота (обычно лимонная) — она требуется для обезжиривания, без которого невозможно окрашивание, пусть и такое кратковременное. А жирной коже и волосам наличие кислоты в шампуне пойдет только на пользу. Обычно жирные волосы моют каждый день, поэтому вы можете пользоваться осветляющим шампунем через раз или вообще 1-2 раза в неделю, если не хотите, чтобы они стали светлее. Тогда вы сохраните цвет, но получите пользу от шампуня.



ПАРЫ МИНУТ ДОСТАТОЧНО

На разных кондиционерах для волос в инструкции написано по-разному: где советуют нанести и смыть, а где — подержать на волосах какое-то время и только потом смывать? Так как правильно? Надо держать кондиционер на волосах или нет?

Предназначение кондиционера в том, чтобы закрыть кутикулы на волосах, запечатывая внутри влагу, и тем самым разгладить их. Много времени для этого не требуется, достаточно пары минут. А если вы хотите, чтобы волосы получили больше питания и увлажнения, делайте маски для волос. Кондиционер такие проблемы не решает, сколько его на волосах ни держи.

ЕСЛИ ВОЛОСЫ ПУТАЮТСЯ

Чтобы знать, как предотвратить спутывание волос, надо понять, почему они путаются. Если волосы гладкие, достаточно увлажненные и прямые, спутать их может только очень сильный ветер, но даже в этом случае они легко расчесываются, и их не приходится выдирать с корнем. Далеко не у всех такие послушные волосы. Что же надо предпринять, чтобы устранить спутывание?

● Прежде всего отказаться от лака для волос, который склеивает волосы. Используйте его только для особого случая и сложных укладок.

● Поскольку выходящие волосы более склонны к спутыванию, попробуйте отказаться от завивки. Гладкие волосинки лучше скользят, меньше трутся друг о друга и поэтому не путаются.

● Любая термическая обработка сушит волосы и делает их жесткими. Если вы не можете обойтись без сушки и укладки с помощью фена и стайлера, обязательно наносите на волосы термозащитные средства. Подойдут любые, но лучше всего действуют сыворотки, в их составе часто есть еще и увлажняющие компоненты.

● Следите, чтобы на волосах не было посеченных кончиков, и удаляйте их, как только они появляются, потому что посеченные волосы очень способствуют спутыванию.

● Добавить волосам гладкости и увлажненности поможет глубокое умасливание, проводимое раз в неделю. Если не получается так часто, то хотя бы не реже раза в месяц. Как его правильно проводить и подобрать масло, читайте далее.



УМАСЛИВАНИЕ ВОЛОС

В течение многих веков для ухода за волосами использовали масло. Вы можете удивиться: «Какое масло, если волосы и так жирные?» И будете неправы. Волосы бывают жирными, сухими или нормальными в зависимости от того, как работают сальные железы в коже головы. Как ни странно, масло может не только усилить работу желез, как в случае с сухими волосами, но и привести в норму их работу, чтобы они не производили кожного сала больше, чем нужно. Так что жирным волосам и коже головы тоже нужно масло. Весь вопрос, какое и сколько?

ДЛЯ НОРМАЛЬНЫХ ВОЛОС больше подходят миндальное и масло амлы.

ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС лучше всего будут кокосовое, масло горчицы и масло какао.

ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС желательно выбрать оливковое или кунжутное масло.

Жожоба — универсальное масло, которое подходит для всех типов волос.

Чтобы оздоровить волосы и укрепить их с помощью масла, предотвратить появление бактериальной и грибковой инфекции и при этом не навредить, надо знать правила его применения. Дело в том, что слишком много масла и его неправильный выбор могут навредить волосам. Какое выбрать, вы теперь знаете, осталось познакомиться с правилами.

● Перед процедурой всегда подогревайте масло на водяной бане до температуры тела. Теплое масло легче распространить по коже головы.

● Не выливайте масло на голову — это перебор. Обмакивайте в него кончики пальцев, и уже ими наносите масло прямо на кожу головы, но не на волосы.

● Аккуратно помассируйте кожу головы пальцами 15-20 минут, не трите ладонями.

● Нагрейте полотенце и оберните им голову на 10 минут, так вы поможете маслу впитаться.

● Процедуру лучше делать на ночь, а утром вымыть голову. Вообще масло может находиться на коже и волосах и дольше. Голову следует вымыть в течение суток с момента нанесения масла. Если в выходные вы не собираетесь выходить из дома, можно нанести масло с утра и вымыть голову на следующее утро.

● Проводите масляную процедуру раз в неделю.

ВНИМАНИЕ! Помните, что масло следует наносить только на кожу головы, того количества, что попадет на волосы в процессе процедуры, вполне достаточно.



10 Лицом к лицу РОЗОВАЯ ВОДА ДОМАШНЕГО ПРОИЗВОДСТВА

Для нее можно использовать лепестки только домашних роз, которые выращены без пестицидов и химикатов.

Выложите лепестки на дно кастрюли в несколько слоев, залейте водой, чтобы она только покрыла лепестки, накройте крышкой и доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и оставьте кастрюлю с водой при такой температуре, пока лепестки не потеряют цвет (от часа до полутора). Отцедите лепестки и отожмите их. Розовую воду перелейте в стерилизованную банку, закройте и храните в холодильнике или другом прохладном месте.

Понятно, что розовая вода из свежих лепестков получается более душистая, но по полезности она не превосходит ту, что приготовлена из сухих лепестков.

Использовать розовую воду можно не только для приготовления лосьона с глицерином и лимоном.

Ею можно умыться, римляне искренне считали, что секрет красоты Клеопатры в том, что она умывается розовой водой. Можно добавлять розовую воду в любые другие косметические средства и использовать для ухода за кожей и волосами.

Ее можно даже добавлять в сладкую выпечку, мороженое, безе, освежающие напитки.

ПОЧЕМУ НАДО ЛЮБИТЬ ДЕТСКУЮ КОСМЕТИКУ

Многие голливудские звезды, к услугам которых лучшие косметологи планеты, предпочитают пользоваться косметическими средствами для новорожденных. Что так привлекает их в детской косметике? Все очень просто. Они знают, что на свете нет более щадящих, нежных и в то же время эффективных средств, чем те, которые предназначены для детской кожи.

ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ ДЛЯ МЛАДНЦЕВ

— замечательное средство для удаления макияжа, особенно с деликатной области вокруг глаз. Они пригодятся, если вам нужно без опаски освежить лицо, ведь эти салфетки гипоаллергенные.

БОЛЬШИНСТВО ДЕТСКИХ КРЕМОВ И ЛОСЬОНОВ обладают двойным действием: они одновременно очищают и увлажняют. С их помощью просто невозможно пересушить кожу, поскольку, в отличие от других очищающих средств, они не лишают ее естественного кожного жира, поэтому детские кремы и лосьоны подходят для любой кожи, даже самой чувствительной.

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ КРЕМЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ обладают очень высоким солнцезащитным фактором SPF. Кроме того, большинство из них в качестве добавки содержат различные бальзамы, которые одновременно охлаждают и успокаивают раздраженную кожу.

ШАМПУНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ оказывают настолько щадящее действие на волосы, что даже не смывают краску. Их с успехом можно применять для ежедневного мытья головы.

МАСЛО ДЛЯ ДЕТСКОЙ КОЖИ И ПЕНА ДЛЯ ВАНН содержат натуральные компоненты, которые отлично питают кожу, масло к тому же отлично снимает раздражение. Они особенно хороши, если в их составе есть экстракт лаванды или ромашки.

ЛЮТИНГ — КАК В САЛОНЕ

Чтобы добиться гладкости, упругости и подтянутости кожи, не обязательно идти в салон, достаточно провести в домашних условиях курс масок с глицерином, который благотворно влияет на кожу на клеточном уровне. Он улучшает водный баланс кожи, добавляя ей гладкости и упругости. Купите в аптеке этот замечательный препарат и приступайте. Делайте маски с глицерином не чаще двух раз в неделю до достижения результата.

ВНИМАНИЕ! В масках с глицерином очень важно соблюдать пропорции. Поскольку молекулы глицерина, вступая в реакцию с молекулами воды, связывают их, нельзя допускать передозировку этого вещества, чтобы частично не обезвоживать кожу. Следите, чтобы его содержание в составе маски не превышало 10-15%.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Смешайте по 1 ч. ложке жидкого меда, если у вас нет на него аллергии, и желтка, добавьте 0,5 ч. ложки глицерина и немного разбавьте состав кипяченой водой, чтобы его было удобно наносить кисточкой. Нанесите маску в несколько слоев, давая предыдущему слою немного подсохнуть. В общей сложности маска должна находиться на коже 20 минут. Смойте маску теплой водой.

Маска питает, увлажняет и разглаживает кожу.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Купите в аптеке стерильную баночку для анализов. В миску насыпьте 2 ч. ложки желатина, добавьте 50 мл воды, 2 ч. ложки меда и 2 ст. ложки глицерина. Поместите миску на водяную баню и нагревайте при помешивании, пока не получите однородную массу, добавьте еще немного холодной кипяченой воды, чтобы состав не был таким густым, дайте ему немного остыть и переложите в стерильную баночку. Состав для масок можно хранить в холодильнике 2 недели.

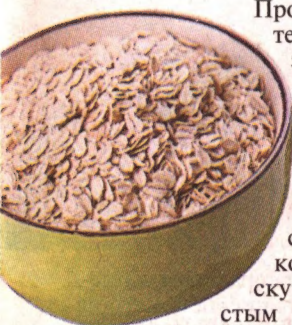
Зачерпните из баночки 1 ч. ложку состава, немного по-

грейте на ладони и нанесите на кожу лица. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

Маска питает, увлажняет и разглаживает кожу.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Залейте 1 ст. ложку овсянки кипятком. Пока овсянка набухает, распарьте очищенную кожу над паром (можете добавить в воду ваши любимые травы). Добавьте к овсянке взбитый белок, 1 ч. ложку глицерина и 0,5 ч. ложки лимонного сока, перемешайте.



Промокните кожу, затем протрите ломтиком лимона и нанесите на кожу маску толстым слоем.

Через 20 минут смойте маску прохладной водой.

Маска сужает поры, увлажняет кожу и придает ей здоровый вид.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Заварите пакетик ромашкового чая в 100 мл кипятка и дайте остыть. Смешайте 1 ч. ложку настоя с 1 ч. ложкой размягченного сливочного масла (желательно домашнего) и 0,5 ч. ложки глицерина. Нанесите маску на кожу лица и шеи. Через 20 минут смойте маску теплой водой и ополосните лицо оставшимся настоем, разведенным теплой водой.

Маска разглаживает морщинки и возвращает здоровый цвет лица.

ДЛЯ КОЖИ ЛЮБОГО ТИПА

Смешайте по 1 ч. ложке глицерина и витамина Е и нанесите на кожу весь состав, если требуется — в несколько слоев. Смыть маску не нужно, она

должна полностью впитаться. Если этого не произошло, удалите излишки ватным тампоном.

Маска разглаживает мелкие морщинки и обладает отбеливающим действием, ее можно применять для обесцвечивания веснушек и пигментированных участков кожи.

Смешайте 1 стакан размолотых в порошок орехов (лещина или фундук), 1 ст. ложку лимонного сока, 1 ст. ложку глицерина и 100 мл кипяченой воды. Хорошенько взболтайте смесь, закройте плотной крышкой и поставьте в темное место на 2 суток. За это время ореховое молочко надо взболтать не менее 6 раз. Готовое молочко процедите, перелейте в бутылочку и храните в холодильнике. Перед сном протирайте им кожу лица, шеи и рук.

Молочко витаминизирует кожу, придает ей бархатистость, помогает осветлять веснушки и возрастные пятна на руках.

Отожмите сок из лимона, добавьте к нему такой же объем глицерина и столько же розовой воды. Можете использовать готовую, а можете заменить водой домашнего производства. Наносите лосьон на кожу лица перед сном, не смывайте.

Лосьон увлажняет и матирует кожу, добавляет ей сияния.

Лосьон можно использовать для всего тела. Нанесите сразу после вечернего душа и дайте высохнуть.



ЗИМНИЙ СКРАБ

В холодное время года на теле чаще появляются мелкие гнойнички, потому что под теплой одеждой создается парниковый эффект, поры раскрываются, в них попадает грязь и частички отмершей кожи, что и вызывает нагноение.

Именно поэтому зимой следует 1-2 раза в неделю проводить пилинг кожи тела, особенно области декольте, спины и плеч.

Смешайте соль, сахар, мед и кокосовое масло в густую пасту. Чем жирнее ваша кожа, тем больше надо взять соли и сахара, и меньше меда и масла. Пусть скраб будет более густым. Ополоснитесь под душем, нанесите скраб на места скопления гнойничков легкими массажными движениями и смойте. Вымойте руки с мылом и обработайте этим скрабом оставшиеся участки тела.

Наносить скраб на все тело сразу нельзя, чтобы не растащить сразу по всей коже.

Скраб можно использовать и для лица, если у вас жирная кожа.



СУХОСТЬ, ГОЛОД, ГИПОКСИЯ

Морозный февральский ветер «съедает» из воздуха не только влагу, но и кислород. В таких условиях кожа может резко поменять свой статус, особенно если ей не хватает питания. Даже очень жирная кожа может превратиться в смешанную или даже сухую, что тогда говорить о других типах. От холода кожа сохнет, от недостатка кислорода краснеет и шелушится. А если ей не хватает питания, такое случается при недостатке ухода и нехватке витаминов в организме, кожа обветривается. Ветер и холод заставляют кожу защищаться, отчего верхний слой кожи становится толще, а сама она выглядит грубее и теряет эластичность. От низкой температуры сальные железы снижают активность, и кожа, оставшись почти без биологической защиты, становится уязвимой перед загрязнением и раздражением, на ней появляются прыщи.



Чтобы кожу не пришлось потом долго лечить, не пренебрегайте уходом за ней. Обязательно используйте не только увлажняющий и питательный крем, но и защитный. Делайте маски хотя бы раз в неделю, а лучше два раза, чередуя разные по действию. Если вы замечаете, что кожа все равно далека от хорошего состояния, применяйте тяжелую артиллерию — сыворотку. Но внешних средств окажется мало, если вы будете неправильно питаться: сидеть на диете или есть продукты, в которых мало витаминов и микроэлементов.

АККУРАТНЕЕ С РЕТИНОЛОМ

Все знают, насколько хорошо крем с витамином А (ретинолом) помогает улучшить состояние кожи с растяжками, морщинами и рубцами от прыщей. Именно этот крем советуют использовать дерматологи при наличии таких проблем. Но есть одно «но». Его можно наносить на кожу только на ночь. Дело в том, что витамин А уменьшает естественную защиту кожи от солнца. В феврале солнечных дней становится больше, и все еще лежит снег, который отлично отражает солнечные лучи, поэтому очень легко получить передозировку ультрафиолета. А если витамин еще ослабит защиту?

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



У меня была близость с парнем другого цвета кожи. Подруга сказала, что я теперь не смогу родить белого ребенка. Правда ли это?

Т о явление, о котором Вы пишете, получило название «телегония». Не все ученые относятся к нему однозначно, но суть его в том, что если в организм женщины попала семенная жидкость темнокожего мужчины, белые дети, конечно, могут родиться, но есть и вероятность рождения ребенка с другим цветом кожи. Она резко возрастает, если это была первая интимная близость в жизни женщины.

Моя подруга вымывает влагалище во время менструации. А в других случаях обмывает лишь наружные половые органы. Правильно ли она поступает?

Н ет, неправильно. Во время месячных необходимо обмывать только наружные половые органы, не менее 2 раз в день, под душем. Если женщина здорова, то промывание влагалища не рекомендуется и в другие дни. Такая тщательность может привести к нарушению флоры и развитию различных расстройств.

РЕБЕНОК В СТРЕССЕ



Психика детей очень мобильна, на ней могут не оставить следа происшествия, которые надолго выбили бы из колеи взрослого человека. Но, одновременно, она очень хрупкая и может сломаться от ссоры с другом, конфликта в школе или детском саду, нежелания ходить в секцию, которую выбрали родители. Понятно, что ребенок, как и взрослый человек, может оказаться в ситуации сильного нервного перенапряжения — стресса. Но в отличие от взрослых дети не умеют анализировать свое состояние и не знают, как избавиться от душевного дискомфорта. Особенно чувствительны к стрессу дети гиперэмоциональные, со слабой нервной системой, а также часто болеющие.

Как определить по поведению ребенка, что он живет в постоянном стрессе? Постараться заметить изменения в его привычном поведении.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

В от уже 6 лет меня мучает красная сыпь вокруг рта по линиям морщин. Иногда сыпь превращается в мелкие гнойнички, иногда вспухает вся площадь и чешется. Назначали много всего, и сама мазалась всем подряд. Помогает тридерм — после его нанесения узелки уходят на 2-3-й день. Пользуюсь им уже год, но он не убирает сыпь окончательно. Пожалуйста, посоветуйте, что нужно сделать, как обследоваться и чем попробовать лечиться?



Н аиболее вероятно речь идет о периоральном дерматите. Это хроническое заболевание непонятной природы. Совершенно точно мы знаем только одно: местные кортикостероиды (тридерм и другие) категорически противопоказаны при этой болячке. Дело в том, что, с одной стороны, как Вы уже заметили, они не излечивают радикально. А с другой стороны, они сами могут служить провокаторами развития периорального дерматита. Кроме того, длительное использование кортикостероидных кремов вызывает привыкание и синдром отмены при попытке прекратить использование. Он проявляется резким обострением процесса.

Что делать в сложившейся ситуации? Постепенно переходить с гормонального противовоспалительного средства (тридерм) на негормональные средства. Это может быть мазь «Такропик» или «Протопик» 0,1 % или крем «Элидел». Желательно также посетить гастроэнтеролога: часто периоральный дерматит развивается на фоне патологии пищеварительного тракта. Следует исключить применение фторированной зубной пасты (фтор также может быть провокатором).

НА ЧТО НАДО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- Ребенок стал плохо засыпать, подолгу крутится, ворочается, во сне разговаривает, среди ночи часто встает попить или в туалет.
- Он стал остро реагировать на вещи, к которым раньше относился спокойно. Причем реакция выражается остро и сопровождается приступами ярости, истериками, обидами.
- У ребенка изменилась реакция на свет и шум. Его вдруг стал раздражать слишком ярким светом любимый ночник, он просит говорить потише или жалуется на то, что телевизор включен слишком громко, может даже закрывать уши и кричать.

- Внезапно появившиеся ночные кошмары, от которых ребенок просыпается в слезах — это тоже тревожный признак.

- Обычно прежде всего в глаза родителям бросаются навязчивые движения ребенка: подергивания мимических мышц, покусывание губ, необходимость постоянно грызть ногти, карандаш, кончик косички, жевать носовой платок, крутить пуговицу, одергивать платье, поглаживать себя. Эти движения усиливаются, когда ребенок волнуется, и ваши замечания, увещания и даже угрозы не помогают ребенку избавиться от этих движений.

- Изменяется речь, и ребенок вдруг начинает волноваться, делать паузы в середине слова, по-



ОТВЕТЫ мамам

У моего 6-месячного сына появилось на виске похожее на кляксу красное пятно около 1 см в диаметре. Наш педиатр сказал, что его нужно срочно удалить. Неужели обязательно резать, нельзя обойтись без операции?

Видимо, речь идет о гемангиоме. Это доброкачественная сосудистая опухоль. Гемангиомы бывают простыми (расположенными на поверхности кожи), кавернозными

(расположенными в глубине кожи и образующими полости), комбинированными. Окончательно причина появления данных образований в настоящее время неясна. В 90% случаев гемангиомы обнаруживаются уже при рождении ребенка. Но иногда они появляются у детей на первом месяце жизни и растут до шестимесячного возраста, а затем их рост замедляется. Около 7% гемангиом могут исчезать самостоятельно по мере роста ребенка, но предсказать, произойдет это или нет, невозможно. В то время как раннее начало лечения помогает обеспечить лучший косметический результат. Ждать или не ждать с лечением? Решение зависит от вида опухоли, ее размеров, динамики роста. Опухоль не обязательно вырезать, сейчас чаще используют «парахирургические» методы. В лечении гемангиом используют разные методы — криотерапию, лазерный фототермолиз, химические препараты, близфокусную рентгенотерапию или сочетание этих методов. Заживление при этом происходит без рубца, что очень важно для детей.

В выборе тактики лечения помогает ультразвуковое исследование мягких тканей, компьютерная томография и ангиографическое исследование.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

ЧТО ДЕЛАТЬ?

● Воздержитесь от постоянных замечаний и попыток пристыдить ребенка. Это не поможет ему перестать видеть кошмары или грызть ногти. Такое невротическое состояние психики нельзя вылечить вашими замечаниями и усилием воли вашего ребенка.

● Не расспрашивайте знакомых родителей, стараясь найти признаки детской моды на определенное поведение, не считайте это баловством и капризами.

● Не игнорируйте жалоб ребенка и не ждите, что проблемы пройдут сами собой.

● Постоянно наблюдайте за ребенком, как он чувствует себя

и ведет в разное время дня в разных обстоятельствах. Если заметите несколько из приведенных выше признаков стресса, ведите ребенка к неврологу или психологу — к специалисту, который поможет найти причины детского стресса, триггеры (спусковые механизмы его начала) и найти пути их преодоления. Не обязательно это будут лекарства, возможно, достаточно будет изменить режим дня и рацион, пересмотреть приоритеты или подкорректировать ваше поведение.

ВНИМАНИЕ! Часто причиной детского стресса является депрессивное состояние одного из родителей. В этом случае сначала надо будет помочь себе.

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Мне 21 год. Через месяц после близости мой парень сказал, что я его заразила, но не сказал, чем. Я сразу же пошла в больницу: сдала кровь на ВИЧ — отрицательно, мазок — инфекций не обнаружено. Хотя в течение 2 дней после контакта меня беспокоили мутные выделения, потом все прекратилось. Мог ли врач не обнаружить инфекцию? Могла ли я не заразиться? Как мне быть?

При таком объеме обследования можно не обнаружить целый ряд патогенных микроорганизмов. Поэтому Вам нужно пройти более подробное обследование, включающее анализы крови на сифилис, гепатиты В и С, а также исследование соскоба со слизистых урогенитального тракта на возбудителей инфекции, передаваемых половым путем, методом ПЦР.



вить ртом воздух, несколько раз повторять первый слог слова. Запинание — это начало заикания, и оно является признаком серьезного стресса.

● Ребенок категорически отказывается пробовать незнакомую еду, надевать новые вещи, отказывается от развлечений и остро реагирует на любое изменение установленного порядка действий.

● Обычно, если ребенку некомфортно в какой-то одежде (жмет, натирает, колется) он сразу говорит, что ему неудобно, и отказывается надевать ее. Но если ребенок носит привычную одежду и при этом постоянно к ней прикасается, тербит, поправляет, а ответить на вопрос, что не так с одеждой, не может.

Подготовила
Галина УШАКОВА

ВОДА НЕ ПРОСТАЯ, А...

Невозможно представить жизнь на Земле без воды. Она влияет практически на все процессы, происходящие в организме человека: переносит питательные вещества, действует как естественный растворитель вредных для здоровья веществ, которые постоянно образуются в процессе жизнедеятельности организма. Целебные свойства воды могут многократно усиливаться, если обогащать ее различными элементами. Например, в старину на ночь в воду помещали металлы и камни. Их энергия передавалась воде, и наутро ее можно было пить в лечебных целях. В наши дни ученые доказали, что вода обладает информационной памятью — способностью воспринимать и передавать информацию о материи, с которой она контактировала ранее.

Вода бывает разная: талая, дистиллированная, очищенная, хлорированная из-под крана... Кроме этого, в домашних условиях можно получить разные виды воды, оказывающие лечебное воздействие на человеческий организм.

ЗОЛОТАЯ

Для приготовления такой воды золотое украшение (без камней) помещают в емкость, заливают 2 стаканами воды и кипятят, пока объем воды не уменьшится наполовину. Такую воду можно принимать по 1 ч. ложке 2-3 раза в день до еды.

Золотая вода оказывает стимулирующее и укрепляющее действие на весь организм в целом и на сердечно-со-

судистую систему в частности. Она укрепляет сердце, наполняет слабый пульс, стабилизирует психику, оказывает благоприятное воздействие при истерии, эпилепсии, сердечных приступах, слабости легких. Считается, что эта вода обладает согревающим действием, улучшает память и интеллект.



СЕРЕБРЯНАЯ

Серебряная вода потому так и называется, что в ней содержатся ионы этого металла. Она обладает прекрасными бактерицидными свойствами, о чем люди знали еще в древности. Применение серебряной воды известно со времен персидского царя Кира (2500 лет назад), который для

сохранения свежести питьевой воды брал ее с собой в походы в серебряных сосудах. На Востоке в богатых домах воду хранили только в серебряных кувшинах. В XIX веке во Франции с помощью серебряной воды успешно лечили заражение крови. Тогда же ученые выяснили, что серебро подавляет размножение многих болезнетворных микробов: дифтерийной палочки, стафилококков и даже возбудителей тифа.

Серебряная вода обладает выраженным антисептическим, противовоспалительным, вяжущим действием. Она помогает избавиться от угревой сыпи и прыщей, способствует излечению от грибковых заболеваний кожи и ногтей, может использоваться в качестве дезодоранта, уничтожающего бактерии, но не мешающего выделению пота. Серебряная вода помогает при воспалениях кожи аллергического характера: экземе, дерматите, крапивнице. Особые бактерицидные свойства делают серебряную воду незаменимым средством при болезнях горла и воспалительных процессах в полости рта. Ее применяют для лечения ран, трофических язв, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, при заболеваниях почек и мочевого пузыря (пиелонефрит, цистит и др.), острых инфекциях, дисбактериозе кишечника, используют в гинекологии и стоматологии.

Употребление серебряной воды помогает повысить сопротивляемость организма инфекциям. Кроме того, серебро просто необходимо нашему организму для нормаль-



ного функционирования желез внутренней секреции, мозга, печени, костной ткани.

Для получения серебряной воды пользуются различными методами. Самый простой из них: в воду на несколько дней погружают серебряный предмет (ложку, монету, украшение).

ЖЕМЧУЖНАЯ

Для того чтобы получить жемчужную воду, нужно 4-5 маленьких жемчужин опустить в стакан с водой и дать настояться в течение ночи. На следующий день эту воду можно пить маленькими глотками.

Жемчужная вода обладает противовоспалительным, антимикробным и кровоостанавливающим действием. Она помогает при кровоточивости десен и геморрое, полезна при конъюнктивите, способна благотворно влиять на организм при острых воспалительных процессах, цистите, заболеваниях печени и желчно-каменной болезни.



ДЕГТЯРНАЯ

Так называется вода, в которой растворен деготь. Для ее получения в сосуд наливают 4 л холодной воды и 0,5 л березового или соснового дегтя и тщательно перемешивают деревянной палочкой в течение 5-7 минут. После этого емкость плотно закрывают и оставляют на 2-3 суток, чтобы деготь отстоялся. Перед разливом на хранение осторожно снимают пену и сливают прозрачную жидкость, не взбалтывая. Хранят



дегтярную воду в плотно закупоренной бутылке.

Встарину дегтярной водой лечили кашель, бронхит, пневмонию, туберкулез. Взрослые принимали на ночь по 1 ст. ложке, дети — по 1 ч. ложке. Если самочувствие очень плохое, можно пить дегтярную воду 3 раза в день. Иногда при кашле достаточно на ночь пополоскать горло дегтярной водой и выпить ее, чтобы утром наступило выздоровление.

Дегтярная вода для наружного применения готовится так.

● 1 л дегтя залить 2 л кипятка, взбалтывать и перемешивать жидкость в течение не менее 15 минут. Потом дать отстояться 10 часов, слить прозрачную жидкость и хранить ее в плотно закупоренной бутылке. Дегтярная вода используется для обмывания больных частей тела при чесотке, язвах. Втирание ее в кожу головы способствует росту волос.

ЗОЛЬНАЯ

Зольная вода (щелок) — это вода, настоянная на золе. Зола насыщается в полотняный мешок и слегка промывается холодной водой. При этом из нее вымывается избыточное количество калия. Потом на оставшейся золе настаивается вода, тщательно процеживается, разбавляется до приятного вкуса и употребляется для питья. Особенно полезна зола березы, но чем больше растений включает смесь золы, тем лучше.

Зольная вода восстанавливает минеральный обмен в организме. Та-



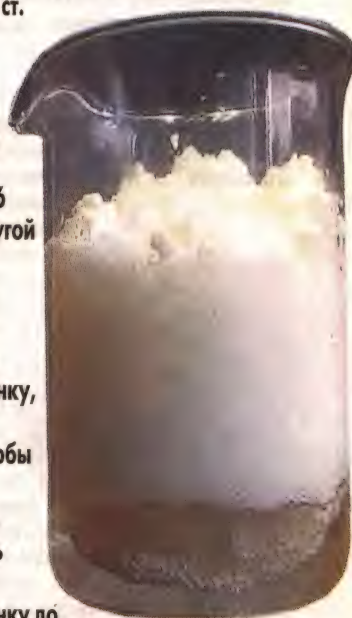
кая вода используется также для промывания ран, при потливости, болезнях нервов, параличе, в виде клизм при язвах в кишечнике. Издавна щелок использовали для мытья волос. Насыщен-

ный раствор зольной воды наносят на мокрые волосы и интенсивными движениями втирают в волосы, затем их ополаскивают подкисленной водой или настоем ромашки.

ИЗВЕСТКОВАЯ

Это вода, в которой вымачивалась известь, в результате она насыщается неорганическим кальцием. Получить ее можно разными способами. По одной рецептуре, 1 ст.

ложку негашеной извести заливают 1 л воды и дают отстояться 5-6 часов. По другой — 100 г негашеной извести помещают в литровую банку, обдают кипятком, чтобы лучше разварилась. Когда известь «закипит», доливают банку до верха холодной водой, хорошо размешивают состав и оставляют отстаиваться сутки. Затем осторожно снимают верхнюю пленку и беловатый налет, а чистую воду процеживают и хранят в закупоренном виде.



Известковую воду можно употреблять кратковременно для устранения различных острых процессов: легочных, маточных, желудочных кровотечений, поносов, преимущественно неинфекционного происхождения. Иногда эту воду рекомендуют пить беременным женщинам (2 ст. ложки в день) для лучшего формирования костей ребенка и предотвращения разрушения зубов матери.

Наружно известковую воду применяют для промывания ран, сыпей, лишая. В виде компресса в смеси с растительным маслом (1:1) она способствует быстрому заживлению ран.

Получают известковую воду и из скорлупы яиц. Для этого используют воду после варки яиц или настаивают в воде не менее суток раздробленную скорлупу яиц. Во втором случае, особенно если использовать хорошо вымытую, не подвергнутую тепловой обработке скорлупу, можно получить известковую воду с органическим кальцием, хорошо усваиваемым организмом. Такая известковая яичная вода помогает восстановить кислотно-щелочной баланс в организме. Ее применяют при зубной боли, лихорадке, прикладывают к нарывам.

КОМНАТНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ

Дом, в котором не было бы комнатных растений, трудно найти. Зеленые друзья не только создают уют, но и приносят большую пользу: очищают воздух от токсических веществ, которые выделяют пластиковые покрытия, лаки, моющие средства, повышают влажность воздуха, убивают бактерии и снижают электромагнитное излучение. Многие декоративные растения обладают и лечебными свойствами. Это не только общеизвестные алоэ и каланхоэ, но и герань, фикус, традесканция, которые украшают едва ли не каждую квартиру. Главное достоинство комнатной «аптеки» — это ее доступность. Достаточно сорвать листочек — и лекарство у вас в руках.

ГЕРАНЬ

Это растение обладает вяжущим, противовоспалительным и обезболивающим действием, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы. Листья герани помогут при бронхите, почечно-каменной болезни, дизентерии и поносе, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите. Отвар герани применяют в виде компрессов и примочек при экземе, дерматите, фурункулах, язвах, для полосканий при стоматите, ангине, для мытья головы при выпадении волос. Ванны с отваром листьев ге-



рани ускоряют сращивание костей при переломах.

ЯЗВА ЖЕЛУДКА, ГАСТРИТ, ЭНТЕРОКОЛИТ

● 1 ст. ложку листьев герани залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 5-7 минут, процедить, отжать и развести водой до первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ПРОСТУДЫ

● Размять 2 листочка герани и вложить в ноздри. Масло герани очищает слизистую оболочку носа и защищает от инфекции.

ПОНОС

● Несколько молодых листочков герани тщательно разжевать и проглотить.

● Заполнить стеклянную емкость на 1/3 измельченными листьями герани, на 2/3

залить кипятком, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана до еды в течение дня. Для улучшения вкуса в настой можно добавить мед.

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ, ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

● Тщательно перемешать 2 части кашицы из листьев герани и 3 части детского крема или нутряного жира. Наносить мазь на болезненные места.

НЕВРАЛГИЯ, РАДИКУЛИТ

● Несколько листочков герани положить на хлопчатобумажную ткань и прибинтовать к больному месту, укрыв сверху теплым платком. Каждые полчаса менять листья на свежие.

ОТИТ

● Листья герани положить на ватный тампон, прижать к уху и завязать

шерстяным платком. С таким компрессом можно спать всю ночь.

УКРЕПЛЕНИЕ ВОЛОС

● Кашицу из листьев герани втереть в корни волос, оставить на 20 минут, затем смыть теплой водой.

● Залить 1 ст. ложку измельченных листьев 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Настоем ополаскивать волосы после мытья.

ФИКУС

Одно из самых традиционных комнатных растений обладает болеутоляющим, противовоспалительным действием, помогает при простуде, радикулите, ревматизме, снимает боли в сердце и, как считают медики Востока, предотвращает опасность раковых заболеваний.

РАДИКУЛИТ, АРТРИТ

● Лист фикуса пропустить через мясорубку, залить 100 мл водки, настаивать в темном прохладном месте в течение



КОГДА ЛОЖИТЬСЯ ПОД НОЖ

Американские исследователи считают, что лучшим временем для проведения хирургических операций являются утренние часы. В ходе исследования специалисты проанализировали результаты более 90000 оперативных вмешательств. Наименьшее число осложнений наблюдалось во время операций, начинавшихся между 9 часами утра и 12 часами дня, а наибольшее — у начинавшихся в промежуток от 15 до 16 часов.



МАТЬ И ДИТЯ

Давно известно, что длительное грудное вскармливание полезно для здоровья ребенка. Педиатры рекомендуют кормить детей грудью по крайней мере до года, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие. А американские ученые обнаружили, что грудное кормление полезно и для матери. Если женщина кормит грудью не менее года, то у нее в течение последующих 15 лет жизни на 15% уменьшается риск развития сахарного диабета 2 типа. Причем чем дольше женщина кормит грудью, тем больше увеличиваются ее шансы избежать диабета.

ГЛАЗА ЛЮБЯТ ТЕПЛО

Японские ученые попытались выяснить, как можно повысить остроту зрения офисных работников, проводящих по многу часов в день перед мониторами компьютеров. Оказалось, что сделать это можно с помощью несложной процедуры — согревания окологлазных тканей. В первый вечер после 7-часового рабочего дня перед монитором испытываемые на 10 минут закрывали глаза, на которые сверху надевались светонепроницаемые маски. В другой вечер, также после рабочего дня, на веки и область глаз на 10 минут накладывались согревающие салфетки. Непосредственно до и после процедур, а также через полтора часа после них, у подопытных проверяли аккомодацию. Оказалось, что после согревающих компрессов острота зрения вблизи значительно возросла по сравнению с простым отдыхом с закрытыми глазами. У половины участников исследования после согревания окологлазных тканей наблюдалось увеличение аккомодации минимум на полдиоптрии. У 40% из них эффект сохранялся и через полтора часа после процедуры.



ние 2 недель. Процедить и хранить в темном месте. Настойку использовать для растираний.

БРОНХИТ, ТРАХЕИТ

● Листья фикуса проварить в кипятке в течение 3 минут, остудить, смазать медом. Наложить на грудь и спину, закрепив бинтом или полотенцем, сверху повязать шерстяной платок. Лучше всего оставить такой компресс на ночь.

КАМНЕЛОМКА

В народной медицине камнеломку используют прежде всего при гипертонии. С ее помощью можно лечить также язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ангину к фарингит.

ГИПЕРТОНИЯ

● Два раза в день (утром и вечером) съедать, тщательно

разжевывая, по два листочка камнеломки. Курс лечения — до 6 месяцев.

● Заполнить емкость на 1/3 измельченными листьями камнеломки, залить до краев водкой, настаивать в темном, прохладном месте в течение 2 недель. Процедить и принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день. Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв на 2 недели и курс можно повторить.

ЯЗВА ЖЕЛУДКА

● 1/4 стакана заполнить измельченными листьями камнеломки, залить до верха кипятком. Настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Можно добавить по вкусу мед.

САНСЕВИЕРИЯ

С помощью этого растения, известного в народе под названиями «щучий хвост» и «тешин язык», можно лечить такие заболевания, как воспаление придатков, цистит, вегетососудистая дистония.

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

● 1/2 стакана измельченных листьев залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 2 недели, процедить. Принимать по 1 ч. ложке (смешивая с 1/4 стакана воды) 2 раза в день после еды. Курс лечения — 1 месяц. Пе-



рерыв — 1 неделя, и курс повторить.

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ

● Стекланную емкость заполнить на 1/3 измельченными листьями сансевиерии, долить водкой до краев, настаивать в темном прохладном месте в течение 2 недель. Затем процедить и принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день после еды. Курс лечения — 2 недели.

ЦИСТИТ

● 1 ст. ложку измельченных листьев сансевиерии залить 300 мл кипятка, настоять 1 час в термосе, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

ТРАДЕСКАНЦИЯ

Это выющееся растение может останавливать кровотечения, заживлять раны и порезы. Применяют его при лечении желудочно-кишечных заболеваний, ангины, простуды, а также туберкулеза. Если регулярно жевать листья

традесканции или втирать в десны ее сок, можно избавиться от пародонтоза.

ПОНОС

● Стекланную емкость заполнить на 1/3 измельченными листьями и стеблями традесканции. Залить водкой до верха, настаивать в темном прохладном месте 2 недели. Затем процедить. Пить по 50 мл настойки, разводя ее 50 мл кипяченой воды, через каждые 2 часа.

АНГИНА, ПРОСТУДА

● 1 ст. ложку измельченных листьев и стеблей традесканции залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Полоскать горло при ангине, промывать нос при насморке.

РАНЫ, ФУРУНКУЛЫ

● Приложить к больному месту свежесорванный лист традесканции нижней фиолетовой стороной, закрепив бинтом или лейкопластырем. Листья менять по мере высыхания.



ИМПОТЕНЦИЯ — ПРЕДВЕСТНИК БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Итальянские ученые доказали, что импотенция является предвестником ишемической болезни сердца (ИБС). Ученые обследовали 285 мужчин с ИБС разной тяжести. 93% из них отметили снижение потенции за 1-3 года до возникновения проблем с сердцем. Импотенция и ИБС имеют много общих факторов риска: сахарный диабет, курение, гипертония, высокий уровень холестерина в крови, ожирение, депрессия, малоподвижный образ жизни. Поскольку нарушение потенции появляется за 2-3 года до симптомов ИБС, оно должно служить сигналом для более тщательного обследования сердечно-сосудистой системы, позволяющего выявить скрытые формы болезней сердца.



ПЛОД ДЛЯ ПЛОДА

По данным нового исследования, у женщин, регулярно употреблявших яблоки во время беременности, дети реже болеют бронхиальной астмой. Оказалось, что из всех продуктов только яблоки способны положительно влиять на развитие дыхательной системы у ребенка. Авторы исследования считают, что профилактический эффект яблок связан с флавоноидами и другими полифенолами, содержащимися в этих плодах.

БЕГ НА ЗАКАТЕ

Оздоровительный бег трусцой популярен во всем мире. Но японские исследователи обнаружили, что привычка бегать по утрам может спровоцировать инфаркт. У тех, кто предпочитает утренние пробежки, вероятность появления тромбов в кровеносных сосудах намного выше, чем у любителей вечернего бега. Оказывается, по утрам свертываемость крови на 6% выше, чем днем, а вечером — на 25% ниже. Опираясь на эти наблюдения, японские медики советуют бегать по вечерам. Утром полезнее заниматься зарядкой, причем в медленном темпе.



ЛУННО-СОЛНЕЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТОВОДА на 2020 год

	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ
Неблагоприятные дни для замачивания и посева семян на проращивание, выгонки и работы с растениями	21-24	19-21, 23-25	15-17, 22-24	12-14, 21-23	9-11, 20-22	6-8, 19-21	3, 4, 18-20, 30, 31	1, 16-18, 26-28	15-17, 23-25
Посев семян на рассаду в отапливаемых теплицах и помещениях				Посев семян и высадка рассады, луковиц и клубней в открытый грунт			Осенние посевы семян, выкопка и посадка луковиц, клубней и корневищ		
ОДНОЛЕТНИЕ ЦВЕТОЧНЫЕ РАСТЕНИЯ									
Алиссум	12-15, 28, 29	1, 4, 5, 27, 28	1, 2, 7-10, 28, 29	5-7, 25, 26	1-4, 28, 29	—	—	—	—
Бархатцы	1, 2, 10-13, 28, 29	1, 9-11, 27, 28	1, 2, 5-8	2-5, 26, 27, 30, 31	1, 2, 17, 18, 26-29	—	—	—	—
Годеция	10-13, 19, 20, 29	1, 4, 5, 11, 17, 18, 27, 28	1, 2, 5-8, 13, 14, 28, 29	2-5, 11, 25, 26, 30, 31	1, 2, 7, 8, 26-29	—	—	—	—
Душистый горошек	1, 2, 6, 7, 12-15, 28, 29	27, 28	1, 2, 5-10, 28, 29	5-7, 15, 16, 20, 25, 26	—	—	—	—	—
Левкой (маттиола)	1, 2, 10-13	11-13, 27, 28	7-10, 28, 29	5-7, 26, 27	—	—	—	—	—
Львиный зев	8-11, 16, 17	7-9, 15, 16	1-4, 28-30	1, 25-28	24, 25	—	—	—	—
Настурция	6, 7, 12-15	4, 5, 9-13	1, 2, 5-10, 28, 29	2-7, 15, 16, 25, 26, 30, 31	1-4, 12, 13, 26-30	—	—	—	—
Петунья	1, 2, 12-15	17, 18, 22, 27, 28	7-10, 18, 19	4-7, 15, 16, 20	1-4, 12, 13, 17, 18	—	—	—	—
Циния	10-15, 19, 20	9-13, 17, 18, 27, 28	5-10, 13, 14, 18, 19	2-7, 11, 15, 16, 20	1-4, 7, 8, 12, 13, 17, 18	—	—	—	—



РЫБА С СОУСОМ «ВИНЕГРЕТ»

Измельчите в комбайне 3 зубка чеснока и пучок зелени петрушки, добавьте 1 вареный желток, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку уксуса, соль и перец по вкусу. Смажьте этим соусом любую белую рыбу: сибаса без костей, развернутого, как книга, морского окуня, морского языка, телапию, минтая. Обжарьте рыбу в сковороде до готовности с обеих сторон, если она с кожей, жарьте сначала кожей вверх. Выложите рыбу на тарелку и полейте оставшимся соусом.



ЯЙЦА СО ШПРОТАМИ

Очистите и разрежьте пополам сваренные вкрутую яйца, выньте из них желтки. Смешайте их с небольшим количеством горчицы и майонеза, подсолите, если надо, поперчите. Через кондитерский мешок выпустите желтки в половинки яиц. Отцеженные от масла и слегка обсушенные шпроты воткните по 1 штуке в каждую половинку яйца, украсьте зеленью.

СВИНИНА С ЛУКОМ

Смешайте 1 ст. ложку соли, по 1 ч. ложке черного молотого перца, сухого майорана и прованских трав, добавьте 2 измельченных горошины душистого перца и 0,5 ч. ложки красного острого перца. Разрежьте 1 кг свиной шейки на ломти толщиной 1,5-2 см. Натрите мясо смесью специй, положите в миску и поставьте в холодильник на ночь. Затем обсушите куски мяса, аккуратно покройте мукой и обжарьте на разогретом масле до светло-коричневого цвета. Лучше жарить по несколько кусков за раз, чтобы они не соприкасались друг с другом. На этом же масле спассеруйте 3 большие головки лука, порезанного полукольцами. Выложите в сковороду к луку обжаренное мясо и тушите под крышкой до мягкости, при необходимости подливая воду. Если есть необходимость, перед окончанием приготовления досолите и поперчите мясо.



БАГЕТЫ С НАЧИНКОЙ

Обрежьте багеты с одного конца и вырежьте полоску посередине, удалите часть мякиша. На растительном масле обжарьте почти до готовности кусок свиной вырезки размером с багет, посолите, поперчите, смажьте горчицей и обваляйте в смеси из измельченного зубка чеснока, 3 ст. ложек измельченного розмарина и 3 ст. ложек измельченного или сухого шалфея. Уложите его в один багет.

Разогрейте сковороду, выложите на нее 2 мелко порезанных ломтика бекона и порезанную кубиками луковицу, когда бекон поджарится, добавьте говяжий фарш (по весу столько же, сколько свинины), посолите, поперчите, добавьте 2-3 ст. ложки соуса барбекю, тушите, пока говядина не будет готова, аккуратно выложите массу во второй багет. Обвяжите багеты кулинарной нитью и запекайте их в разогретой духовке 15 минут при 160°.





КАЛЬМАРЫ ПО-ФИЛИППИНСКИ

Для начинки 1 кальмара нужен 1 помидор и 0,5 луковицы. Порежьте их мелкими кубиками, посолите, поперчите. **Приготовьте маринад**, соединив по 0,5 стакана жидкого меда, коричневого сахара и уксуса, 5 измельченных зубков чеснока, 1 ч. ложку измельченного имбиря, 2 ч. ложки соли и мелко порезанный стручок горького перца.

Подготовьте тушки кальмаров, перемешайте их с маринадом и поставьте в холодильник на 1-2 часа. Затем выньте тушки и заполните начинкой, а маринад немного уварите. Выложите кальмаров на противень и запекайте в разогретой духовке до готовности, поливая маринадом.

Так готовить кальмаров можно и на углях.

ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ

Измельчите с помощью скалки 170-200 г шоколадного печенья или орео.

Взбейте 300 г свежей или замороженной клубники и 0,25 стакана кипяченой холодной воды в мусс. Нагрейте его на слабом огне до кипения, добавьте пакетик клубничного желе, перемешайте до растворения и поставьте, чтобы остыл.

Смешайте 300 г сливочного сыра с 400 мл натурального йогурта, 2 ст. ложками сахарной пудры и ванильным сахаром.

Разложите измельченное печенье по стаканам, поверх него выложите сырную прослойку, а затем клубничное желе. Готовый десерт поставьте в холодильник на 2 часа, затем украсьте по желанию взбитыми сливками или крошками печенья.



КОТЛЕТНО-СОСИСОЧНЫЕ ЧЕРЕПАХИ

Приготовьте 300-400 г котлетного фарша, посолите, поперчите его. 3 сосиски разрежьте вдоль, а потом еще поперек — это будут «лапки», можно сделать у этих кусочков по два надреза, чтобы получились «пальчики». 2 сосиски разрежьте на три части, концы сосисок будут «головами» черепашек, а серединки «хвостиками». На каждой «голове» сделайте поперечный надрез — «рот», и вставьте глазки из перца горошком. Из фарша сформируйте котлеты, вставьте в них «лапки», «хвостики» и «головы». 3 пластинки плавленого сыра разрежьте на полоски и выложите на «спинках» черепах решетку. Запекайте закуску в разогретой до 180° духовке 30-35 минут. Внимательно следите за запеканием, когда сыр начнет плавиться, накройте черепашек фольгой, иначе «панцирь» растечется, а за 5 минут до окончания приготовления снимите фольгу, чтобы сыр подрумянился.

КУРИНАЯ ГРУДКА ПО-ИСПАНСКИ

Хорошенько отбейте 4 ломтя куриной грудки. Смешайте 4 измельченных зубка чеснока, сок 1 небольшого лимона, 0,25 стакана оливкового масла, 1 ст. ложку истолченного сухого орегано, соль и перец по вкусу. Добавьте в эту смесь 200 г сыра фета и перемешайте, измельчая вилкой сыр. Разложите сырную начинку на курицу, сверните рулетики, оберните каждый ломтиком бекона, заколите зубочисткой и запекайте в разогретой духовке 30-35 минут, поливая вытопившимся жиром.



ГИГАНТСКИЕ ДРАНИКИ С НАЧИНКОЙ

В сотейнике обжарьте 0,5 кг любого мяса, порезанного небольшими кубиками, добавьте 2 порезанные луковицы, 10 грибов и порезанную на кубики половинку сладкого перца, посолите, поперчите, добавьте 2 ст. ложки томатной пасты, 100 мл сливок или сметаны, 1 лавровый лист и несколько горошин душистого перца, перемешайте и тушите до готовности. Разведите в стакане воды 1 ст. ложку муки и тонкой струйкой влейте в сотейник, постоянно помешивая, доведите до кипения и выключите.

Натрите 0,5 кг очищенного картофеля на крупной терке и столько же на мелкой, отожмите сок, добавьте измельченные в блендере 2 луковицы, 2 яйца и 2 ст. ложки муки, перемешайте. Разогрейте блинную сковородку, налейте в нее 1-2 ст. ложки масла и выложите картофельную массу на всю площадь сковороды. Когда одна сторона поджарится, переверните драник и поджарьте вторую сторону.

Выкладывайте каждый драник на отдельную тарелку, на одну половину кладите начинку и накрывайте второй. Желательно параллельно готовить начинку и жарить драники, чтобы подать блюдо горячим.





КОФЕЙНЫЙ ТОРТ

Растворите в кастрюле 120 г сливочного масла со 160 г сахара, добавьте 0,5 стакана молока и 1 ст. ложку какао, размешайте до однородности, добавьте 3 ст. ложки без горки молотого кофе и подогрейте все вместе до растворения сахара. Когда смесь остынет, всыпьте 1 стакан муки и добавьте по очереди, перемешивая тесто, 3 яйца, затем всыпьте еще стакан муки и 2 ч. ложки разрыхлителя, перемешайте до однородности. Большое яблоко очистите, натрите на крупной терке и добавьте в тесто. Тщательно перемешайте и вылейте в форму 18 на 18 см, застеленную смазанной маслом и посыпанной мукой пергаментной бумагой. Выпекайте корж в нагретой до 180° духовке 40-45 минут, затем выньте на решетку и дайте остыть. Готовый корж разрежьте по горизонтали на 3 части.

Нижнюю часть смажьте вареньем из черной смородины, черники или сливовым джемом. Среднюю часть торта смажьте кремом из взбитых вместе 0,5 кг сливочного сыра, 3 ст. ложек сахарной пудры и 2 ч. ложек порошка хорошего растворимого кофе. Верхний корж смажьте приготовленным по следующему рецепту кремом. В кастрюле растворите 100 г сливочного масла, добавьте 0,25 стакана молока, 0,75 сахара, 1 ст. ложку порошка какао и 2 ч. ложки порошка растворимого кофе, помешивайте, пока масса не станет однородной и гладкой. Если масса получилась жидковатой, добавьте немного сухого молока. Выложите еще теплую массу поверх торта и посыпьте кокосовой стружкой.

КЕКСЫ С АНАНАСОМ

Смажьте выемки в форме для 12 кексов растительным маслом. Растопите треть стакана сливочного масла с третью стакана сахара на водяной бане и выложите по 2 ч. ложки этой смеси в каждую выемку. Откиньте кружки консервированного ананаса на дуршлаг (сироп не выливайте!), потом обсушите на полотенце, надсеките кружки по окружности или разрежьте на сегменты и выложите в выемки. Залейте их тестом. Для него смешайте миксером 0,75 стакана сахара, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 0,5 ч. ложки разрыхлителя, 0,5 стакана ананасового сиропа, 1 большое яйцо, 0,5 ч. ложки ванильного экстракта, щепотку соли и стакан муки. Испеките кексы в разогретой духовке до готовности, которую можно проверить зубочисткой. Выньте форму из духовки, дайте постоять 5 минут, затем проведите острым тонким ножом по краям выемок, чтобы кексы было легче вынуть, переверните форму на решетку и дайте кексам полностью остыть. При желании взбейте миксером 0,75 стакана жирных сливок до мягких пиков, затем добавьте 2 ст. ложки сахара и взбейте до жестких пиков. Выпустите сливки из шприца или кондитерского мешка поверх кексов и украсьте вишенкой или шоколадной крошкой. Но можно подавать кексы и без украшения.



ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С БАНАНОМ

Порежьте колечками 2 мягких спелых банана, добавьте 1 стакан овсянки, разомните вилкой и руками перемешайте до однородной массы. Добавьте 2 ст. ложки кусочков шоколада, 1 ст. ложку изюма или вяленой клюквы, 0,5 ч. ложки молотой корицы, перемешайте, выложите на пекарскую бумагу и разровняйте ложкой печенье толщиной 0,5 см. Выпекайте печенье в разогретой духовке до золотистого цвета, достаньте и переложите на решетку или оставьте остывать на противне, но не в духовке, иначе печенье отсыреет.



ВЗБОДРИМСЯ!

Нет ничего лучше для поднятия духа, чем вкусный кофе. Попробуйте.

КОФЕ-БРЮЛА

Щепотку корицы, цедру 1 лимона и 1 апельсина, смешайте с 6 ст. ложками коньяка и подогрейте, добавьте 8 кусочков сахара, подожгите 2 ст. ложки коньяка, вылейте его на сахар, и пока он горит, добавьте 3 чашки сваренного в кофеварке кофе. Размешайте и подавайте обжигающе горячим.

КОФЕ ПО-МЕКСИКАНСКИ

Добавьте в 0,5 чашки свежесваренного кофе 0,5 ч. ложки растворимого какао и добавьте 1 ст. ложку взбитых сливок.

КОФЕ «БОРАЖИА»

Влейте в высокий бокал 0,25 чашки горячего кофе, 0,5 чашки горячего молока, добавьте сахар по вкусу, перемешайте, посыпьте щепоткой молотой корицы, молотым мускатным орехом на кончике ножа и посыпьте шоколадной стружкой.

КОФЕ ПО-ИРЛАНДСКИ

Налейте в подогретый стакан для вина 0,5 чашки горячего кофе, добавьте 2 ч. ложки сахара, размешайте, влейте 2 ст. ложки ирландского виски и украсьте 2 ст. ложками взбитых сливок.

Часто шампанское пьют только в начале праздничного застолья, а потом переходят на другие спиртные напитки. Если вы не допили шампанское, и теперь это просто вино, верните ему игристость, опустив в бутылку несколько изюминок. Дайте немного постоять и взболтайте, шампанское опять будет газированным.



ВОДКА ПОМОЖЕТ

Трикотаж, особенно шерстяной, очень быстро и легко впитывает запахи, а стирать его после одного надевания нежелательно, долго не прослужит. Как быть? Убрать запах, ведь только он выдает, что вещь уже надевали. Добавьте к 1 ст. ложке водки 3 ст. ложки воды, перелейте в бутылочку с пульверизатором. Повесьте вещь на плечики и хорошенько сбрызните разбавленной водкой. Испаряясь, ее молекулы заберут с собой и запах.

Так же можно обработать любую одежду, если вам пришлось провести время в помещении, где был неприятный запах.

НЕ ВАРИТЬ, А ЗАПЕКАТЬ

Все знают, что варить свеклу надо долго, при этом она еще и пахнет на весь дом. Хотите ускорить процесс? Запеките свеклу в микроволновке.

Очистите корнеплоды, заверните в полиэтиленовый пакет и запекайте при максимальной мощности 5-7 минут.



СПЕЦОБРАБОТКА ПЕРЕД СТИРКОЙ

Те, кто пользуются тональным кремом, знают, как часто на вороте блузки или свитера, на воротнике куртки, на шарфе остаются следы этого средства. Не надо вымазанные места застирывать. Просто нанесите на них пену или крем для бритья, дайте полежать несколько минут, а затем стирайте.

Если на одежде появилось пятно от губной помады, замените пену для бритья на лак для волос, и после нескольких минут ожидания выстирайте вещь вручную или в стиральной машине.



ЕСЛИ НЕКОГДА ЖДАТЬ

● Для салата вам нужен вареный картофель, но ждать, пока он остынет, некогда? Отварите его в мундире, выньте из кипятка, надрежьте кожуру по середине клубней по кругу и опустите картофелины в ледяную воду. Перемешивайте несколько секунд. Когда вы вынете клубни, они будут уже не такие горячие, и кожура снимется как два колпачка.

● Вам надо быстро очистить яйца, да еще желательно без дефектов. Не заливайте их после варки холодной водой все вместе. Достаньте одно яйцо, положите в стакан или кружку, залейте холодной водой и встряхните несколько раз. Скорлупа отлично и быстро снимется. Повторите с каждым яйцом.

● В блюдо нужен порезанный чеснок? Разомните его вилкой, кусочки по величине будут такие, как нужно, а времени уйдет меньше.



ЗАМОРОЗЬТЕ ХЛЕБ

Купили к празднику много хлеба и не съели? Все члены семьи принесли хлеб к ужину, а столько съесть сразу невозможно?

Положите излишки хлеба в морозилку, плотно завернув в полиэтиленовый пакет, постарайтесь убрать из пакета лишний воздух. Можно замораживать хлеб булками и буханками, а можно порезать его на порции и замораживать столько, сколько нужно будет на одну трапезу. Главное, не ждите, пока хлеб зачерствеет. Какой хлеб заморозите, такой и получите, поэтому отправлять на хранение в морозилку черствый хлеб нет смысла.

Когда вам понадобится хлеб, достаньте его и дайте разморозиться естественным путем. Помните, целая буханка будет оттаивать около 4 часов.



КАК НОВЫЙ

Мы уже не мыслим свою жизнь без пластиковых контейнеров, настолько они удобны. Но любая вещь со временем приходит в негодность. Обидно, если при этом она служит совсем недолго. Бывает, что контейнером невозможно дальше пользоваться, потому что в нем было что-то очень пахучее, и теперь запах невозможно вывести.

Нанесите на внутреннюю поверхность контейнера и крышку с внутренней стороны кофейную гущу, закройте контейнер и поставьте на ночь в морозилку, запах уйдет.

А чтобы такого не случилось впредь, прежде чем мыть контейнер горячей водой с мылом, ополосните его хорошенько холодной водой, она не даст запаху впитаться, и его можно будет удалить, просто вымыв контейнер.

КАК РЕАНИМИРОВАТЬ САПОГИ ЗА ОДНУ НОЧЬ

Вы вернулись домой в кожаных сапогах, где хлопает вода. Вымойте их и вытрите насухо. Если в доме есть кошки, насыпьте в газету горсть наполнителя для кошачьих туалетов и опустите в каждый сапог. Если вы не кошатница, просто скомкайте газету и поместите внутрь сапог, но ее придется менять несколько раз на сухую. Когда внутренняя поверхность высохнет, опустите в сапоги по пакету ароматизированного чая, чтобы убрать неприятный запах сырости.

Так сушить обувь лучше, чем просто поставить ее рядом с батареей, потому что при такой сушке не деформируется обувь, и впитавшаяся соль не вытягивается на поверхность кожи.



ЭЛЕГАНТНАЯ УПАКОВКА В МУЖСКОМ СТИЛЕ

**Подарки от любимых людей
всегда приятно получать, а
красиво упакованные —
вдвойне.**

ГАЛСТУК ИЛИ «БАБОЧКА»?

Простой крафтовый пакет легко украсить с помощью плотной бумаги. Чтобы превратить его в «смокинг», вырежьте из бумаги «бабочку» и «планку». Приклейте детали с помощью клеевого карандаша, белую планку декорируйте пуговицами.

Не менее интересно смотрится декор в форме галстука. Приклейте его по центру, затем вырежьте прямоугольник, сложите его вдоль пополам и сверните так, чтобы получился «воротник». Если у пакета нет ручек, отступите сверху 1-2 см от края и сделайте с обеих сторон продольные надрезы. В центр приклейте «галстук», а боковые детали согните по диагонали.

ЭКСПРЕСС-УПАКОВКА

Маленькие коробочки, например, подарки для коллег по работе, можно легко и быстро декорировать с помощью бумаги для скрапбукинга и бечевки. Вырежьте различные символы, приклейте их с помощью клея на коробки и сверху обмотайте бечевкой.

ЧТО ЕЩЕ ПОДОЙДЕТ ДЛЯ ДЕКОРА

Для упаковки подарков в мужском стиле можно использовать самые различные материалы помимо цветной бумаги. Заверните подарок, например, в плотную ткань в «елочку» или клетку или просто в газетную бумагу. Дополните упаковку «бабочкой», очками или забавными «усами». Такое оформление подарка смотрится стильно и при этом уютно.

Подготовила Мария СТАРОДУБЦЕВА



ДЕНЬ ангела

До революции было принято праздновать не столько день рождения, сколько день ангела или именины. Каждый день церковного календаря отмечается память какого-либо святого, иногда и не одного. При крещении тогда ребенку давали имя того святого, в чей день он родился или крестился. Сейчас все происходит по другому, батюшка учитывает пожелание родителей и крестит тем именем, которое хотят дать ребенку родители. Но это вовсе не значит, что у крещенных по новым правилам нет святых покровителей. Так что если вам нужен еще один личный праздник, вспомните о старинной традиции и празднуйте именины. Не знаете, когда ваши именины?

Обычно их празднуют в день, когда церковь отмечает память одноименного святого. Поскольку святых Софий, например, три, Ирин тоже три, а бывают имена, еще чаще встречающиеся у святых: Анна, Иван (Иоанн), Федор, Мария, то для празднования лучше выбирать дату, максимально близкую к вашему дню рождения.

С тех пор как детям перестали давать имена согласно церковному календарю, именины и день рождения зачастую бывают не то что в разные дни, а вообще в разное время года. Именно это обстоятельство и может сделать их особенно привлекательными. Тем более что иногда празднование дня рождения происходит не так, как хотелось бы виновникам торжества, или отменяется вовсе. Например, именины будут служить лучшей заменой и прекрасным выходом из таких ситуаций.

ВАШ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ СОВПАДАЕТ СО ВСЕНАРОДНЫМ ПРАЗДНИКОМ

Юля появилась на свет 31 декабря, и ей никогда не удавалось отпраздновать свой день рождения, который непременно сливался с Новым годом.

■ Когда Лера 1 апреля заявляет, что у нее день рождения, ей никто, кроме старых знакомых, не верит. Поэтому она предпочитает отмечать именины 8 апреля, тем более что разница всего в неделю между этими праздниками ее вполне устраивает.

ВАС УГОРАЗДИЛО РОДИТЬСЯ 29 ФЕВРАЛЯ

Над Алексеем, которому крупно «повезло» родиться 29 февраля, с детства подшучивали: «День рождения, говоришь? Какой день рождения? Сегодня какое число? Правильно, первое, а вчера было двадцать восьмое, так что пару-тройку лет подожди — тогда и поздравим!»

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПОЗВАТЬ НА СВОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ЖЕЛАННЫХ ГОСТЕЙ

Улены день рождения в июле, и ей с детства не удавалось собрать на свой праздник всех своих друзей: пока училась в школе, друзья разъезжались по бабушкам и летним лагерям, теперь — потому что это разгар поры отпусков...

■ Родственники Варвары Матвеевны поделились на два враждующих лагеря, между которыми она мечется, как между двух огней, потому что обе стороны ей одинаково близки и дороги. Пригласить их вместе в гости, естественно, она не может, поэтому именины ей очень даже помогли, благо что от дня рождения их отделяют лишь десять дней.

ВАШ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ СВЯЗАН С КАКИМ-ТО НЕПРИЯТНЫМ СОБЫТИЕМ

Семь лет назад у Наташи в день ее рождения умерла мама. Теперь и речи быть не может о том, чтобы считать его чем-то другим, как не днем скорби.



■ Вера родилась в мае, но именно в этом месяце каждый год она мучается из-за сильнейшей аллергии, поэтому ей не только не до празднования, но и вообще ни до чего дела нет.

ВАШ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ПОПАДАЕТ В ПОЛОСУ ТОРЖЕСТВ

Унины после абсолютно скудных на праздники девяти месяцев с единственным Новым годом с марта по май совершеннейшее столпотворение дней рождения, когда на поздравления всех близких родственников и друзей не хватало сил, на подарки — фантазии, а на торжества — выходных. Сначала они пробовали отмечать совместные дни рождения, но многие обижались, потому что день рождения — это все-таки личный праздник. Так, например, еще в учась в школе, заявили трое ее сыновей, родившиеся 17, 21 и 27 апреля. Столпотворение закончилось, когда вспомнили про именины. Весеннему семейному бюджету тоже полегчало.

ВЫ СКРЫВАЕТЕ СВОЙ ВОЗРАСТ

Довольно часто женщины средних лет вдруг начинают скрывать свой возраст, и день рождения из самого любимого переходит в разряд одного из самых грустных и ненавистных дней в году. Одни не только не отмечают его и не говорят о нем никому, но и благодарны всем, кто забудет позвонить в этот день. Другие отмечают его скромно и грозно пресекают всякие попытки воткнуть в торт соответствующее количество свечей. А третьи не заморачиваются на этот счет и вполне счастливо отмечают име-

нины, которые с возрастом никаким боком не связаны.

Так что начинайте отмечать именины с раннего возраста. Во-первых, тогда они будут дольше радовать вас. Во-вторых, они успеют войти в традицию. В-третьих, к сорока годам даже ваши старые знакомые забудут, сколько вам на самом деле лет, и будут давать ровно столько, на сколько вы будете выглядеть.

ВОЗМОЖНОСТЬ УСТРОИТЬ НЕОБЫЧНЫЙ ПРАЗДНИК

Почти у каждого человека есть связанные с днем рождения традиции. Иногда они надоедают, и хотелось бы их заменить, да родственники и друзья не дадут. Именины — отличный выход, их можно отмечать, как вам вздумается, все зависит исключительно от настроения, фантазии и средств. Но если вы отмечаете их впервые, то постарайтесь, чтобы они превратились в веселое интересное событие, запомнились и понравились всем. Можно и вообще не придумывать ничего оригинального, приятный вечер в компании друзей запомнится и сам по себе, главное, чтобы праздник понравился вам самой. Ведь это ваш день! Конечно, многие вздохнут: «Какие именины, когда на приличный день рождения денег не хватает!» Но именины не день рождения с обязательным торжественным застольем, проведите его, как вам нравится. Отправляйтесь с гостями в парк или на пикник, на лыжную прогулку, устройте чаепитие, на него точно хватит денег. В конце концов, в собрании друзей главное — общение! Не забывайте, что именины есть и у вашей второй половины. А так как подавляющее большинство мужчин на такие вещи не обращают внимания, у вас есть отличный шанс удивить своего любимого и преподнести ему сюрприз. Наверняка он будет обрадован и тронут, что не замедлит сказаться и на вас. Еще удачнее, если ваши именины совпадают, так бывает, особенно, если у святого, в честь которого названы вы или ваш любимый мужчина, несколько дней почитания. Представьте, как здорово отметить совместный праздник, и это не годовщина свадьбы.

Вообще же, если взять среднюю семью, состоящую из трех человек, то с именинами получается три дополнительных праздника в году. А если прибавить еще и друзей!..

Напоминаем вам, что именины у

Аллы — 8 апреля

Анастасии — 28 апреля, 12 ноября, 4 января, 23 марта

Валентины — 23 февраля, 29 июля

Веры — 30 сентября

Валерии — 20 июня

Галины — 23 марта, 29 апреля

Евгении — 6 января

Екатерины — 6 декабря

Елены — 3 июня, 24 июля, 12 ноября

Зинаиды — 24 октября

Ирины — 29 апреля, 18 мая, 1 октября

Ксении — 6 февраля

Ларисы — 8 апреля

Лидии — 5 апреля

Любови — 30 сентября

Людмилы — 29 сентября

Маргариты — 30 июля

Марины — 30 июля, 13 марта

Надежды — 30 сентября

Наталии — 8 сентября

Нины — 27 января

Ольги — 24 июля

Светланы — 26 февраля, 2 апреля

Тамары — 14 мая

Татьяны — 25 января

Александра — 29 мая, 25 декабря

Алексея — 25 февраля, 2 июня, 18 октября

Андрея — 13 июля, 13 декабря

Артемия — 2 ноября, 6 июля

Бориса — 15 мая, 6 августа

Вадима — 22 апреля

Валерия — 22 марта, 20 ноября

Василия — 14 января, 25 апреля, 16 июля

Вячеслава — 7 марта, 11 октября

Георгия — 6 марта, 30 апреля, 6 мая, 9 декабря

Глеба — 15 мая, 3 июля, 6 августа, 18 сентября

Даниила — 29 февраля, 23 июля, 30 декабря

Дмитрия — 5 июня, 4 октября, 10 ноября

Евгения — 20 марта, 20 ноября, 26 декабря

Игоря — 18 июня, 2 октября

Ильи — 2 августа, 29 февраля, 22 марта, 30 сентября

Кирилла — 27 февраля, 24 мая

Константина — 3 июня, 19 марта, 17 августа, 4 ноября

Льва — 5 марта

Леонида — 23 марта, 18 июня, 30 июля

Максима — 19 февраля, 11 мая, 18 сентября, 5 декабря

Михаила — 3 октября, 30 ноября, 19 сентября, 5 июня

Никиты — 28 сентября, 13 февраля

Николая — 22 мая, 19 декабря

Олега — 3 октября

Павла — 12 июля, 19 ноября

Петра — 12 июля, 23 сентября

Романа — 11 февраля, 23 августа

Сергея — 8 октября, 20 октября

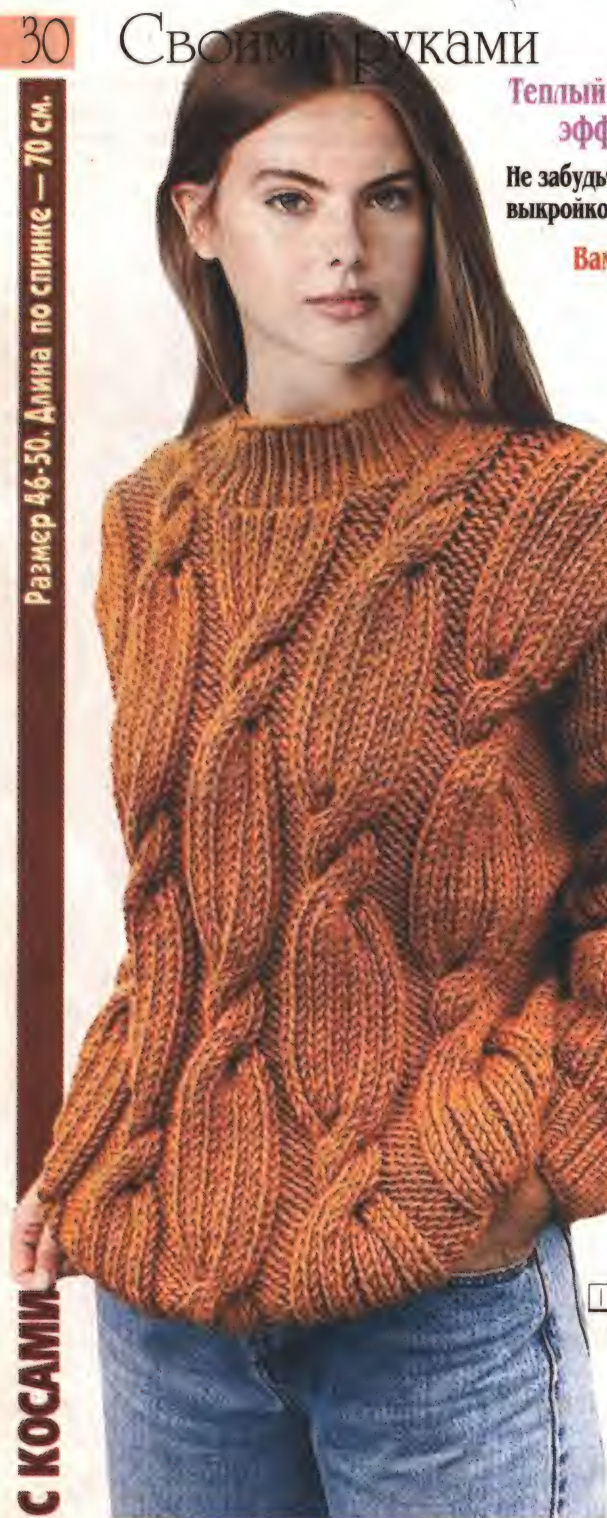
Федора — 5 мая, 11 декабря, 6 июля

Филиппа — 17 января, 13 июля, 24 октября

В последние годы родители стали давать своим детям имена, которых нет в святцах. В таких случаях берут созвучное имя: Дина — Евдокия, Анжелика — Ангелина, Жанна — Иоанна, Милана — Милица. Алиса получает в крещении имя Александра, в память страстотерпицы Александры Феодоровны Рома-

новой, до принятия православия носившей имя Алиса. Также следует иметь в виду, что церковный вариант имени Светлана — Фотиния, имени Виктория — Ника. Учитывайте эти тонкости, когда станете искать день своего покровителя в святцах, чтобы отпраздновать именины.





Теплый и объемный свитер теплого оранжевого цвета с крупными эффектными косами согреет и украсит в холодное время года.

Не забудьте сделать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа оранжевого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 150 м/100 г) — 800 г; спицы № 4,5; игла для сшивания.

Узоры:

- «жгут» по схеме
- резинка 1х1.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 89 п., свяжите 14 р. резинкой 1х1, затем распределите петли: 1 кром., 10 изн., * 11 — узор «жгут» по схеме, 3 изн., * от * до * повторите 3 раза, 11 — узор «жгут», 10 изн., кром.

Далее вяжите вверх до линии горловины на высоту 61 см, закройте по центру 11 п. и вяжите по отдельности правую и левую стороны переда на высоту 9 см, убавляя в каждом ряду со стороны горловины по 1 п., пока на спицах не останется 30 п. для плеча. Несколько рядов свяжите без убавлений. Закройте все петли плеча и довяжите второе плечо переда.

Спинка: спинку вяжите симметрично переду, разница состоит только в глубине горловины. Свяжите снизу вверх 67 см, закройте 19 п. по центру спинки, далее вяжите, убавляя со стороны горловины по 1 п., пока на спицах не останется 30 п. Закройте все петли и довяжите второе плечо спинки.

Рукав: наберите на спицы 41 п., свяжите 14 р. резинкой 1х1, распределите петли следующим образом: кром., 11 — узор «жгут», 3 изн., 11 — «жгут», 3 изн., 11 — «жгут», кром. Далее вяжите рукав, прибавляя с каждой стороны по 1 изн. п. через 6 р., пока ширина полотна рукава не достигнет 40 см. Через 50 см от начала вязания закройте все петли рукава.

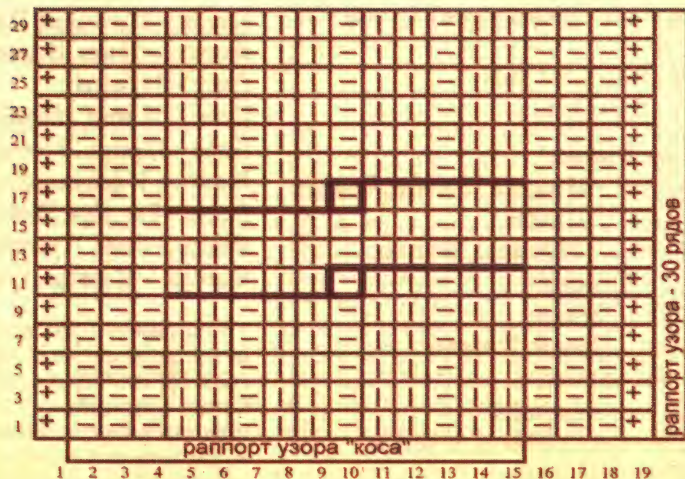
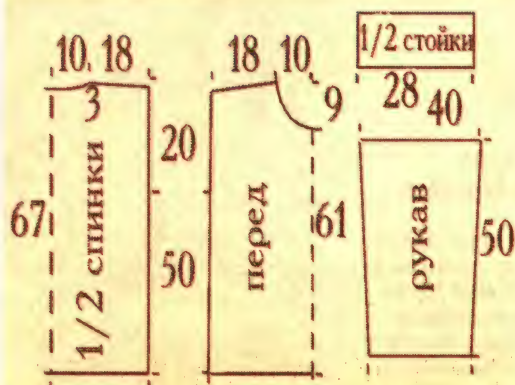
Второй рукав свяжите симметрично первому.

Горловина: шейте правое плечо, наберите из края горловины 64 п. и свяжите 14 р. резинкой 1х1. Закройте все петли горловины.

Сборка: шейте левое плечо, боковые швы, рукава, вшейте рукава в прямые проймы (по отметкам на выкройке).

Условные обозначения:

- изнаночная петля
 - лицевая петля
 - кромочная
- снять 5 петель на вспом. спицу, оставить за работой, снять 1 изн. на вторую вспом.спицу, оставить за работой и за ранее снятыми 5-ю петлями, провязать следующие 5 петель, провязать 1 изн. петл. со вспом. спицы, провязать 5 петель со вспом. спицы.



Теплый, уютный свитер с объемными рукавами, украшенными узором «шишечки», прекрасно подойдет для юных модниц.

Выкройка представляет собой прямоугольники без вывязывания горловины и пройм. Крупные спицы, толстые нитки, простой узор «платочная вязка» для основного полотна и незатейливый узор «шишечки» ускорят вашу работу, к тому же справиться с такой работой может и начинающая рукодельница.

Не забудьте сделать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: толстая пряжа розового цвета (шерсть 50%, акрил 50%; не более 100 м в 100 г) — 750 г; спицы № 5 или 6; игла для сшивания.

Узоры:

- платочная вязка
- резинка 1x1
- «шишечки» по схеме.

Описание работы

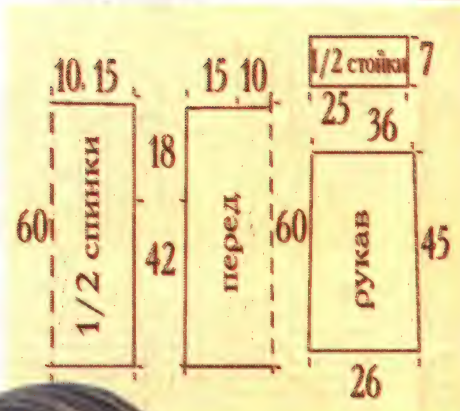
Перед: наберите на спицы 44 п. и вяжите платочной вязкой на высоту свитера 60 см. Оставьте в центре переда незакрытыми 16 п. для горловины, а с двух краев закройте по 12 п.

Спинка: свяжите аналогично переду.

Рукава: наберите на спицы 24 п., свяжите 6 р. резинкой 1x1, далее вяжите узор «шишечки» по схеме, чередуя расположение «шишечек» в шахматном порядке. Свяжите 4 раппорта узора по вертикали, затем 4 р. платочной вязкой и закройте все петли рукава. Обратите внимание, что ширина рукава внизу всего 26 см. Выше за счет узора «шишечки» рукав станет значительно шире.

Горловина: сшейте правое плечо, переснимите открытые петли горловины переда и спинки и свяжите 8 р. резинкой 1x1.

Сборка: сшейте левое плечо, боковые швы, рукава, вшейте рукава в прямые проймы по отметкам на выкройке.



Условные обозначения:

- | | | | |
|--|--------------------|--|--|
| | — изнаночная петля | | — из одной петли провязать пять: лицевая, накид, лицевая, накид, лицевая |
| | — лицевая петля | | — 5 петель провязать вместе лицевой. |
| | — кромочная | | |

19	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
17	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
15	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
13	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
11	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
9	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
7	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
5	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
3	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
1	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Схема I

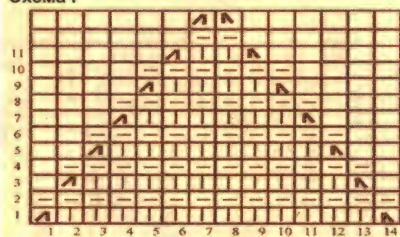
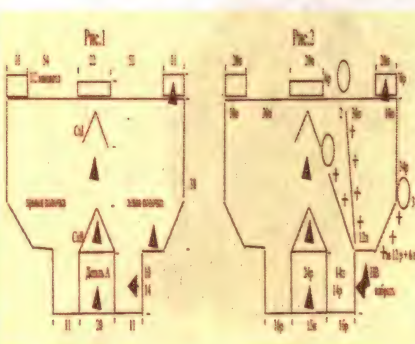
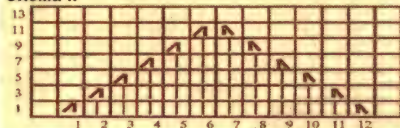


Схема II



Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля
- две петли провязать вместе лицевой с наклоном влево
- две петли провязать вместе лицевой с наклоном вправо
- нет петл.

Незабытое старое — в новом исполнении! Для того чтобы связать этот одновременно уютный и элегантный свитер, вооружитесь толстыми спицами, толстой пряжей, изучите рисунки выкройки и приступайте к работе. Поверьте, результат вас обязательно порадует!..

Не забудьте сделать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: объемная пряжа зеленого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; не более 100 м в 100 г) — около 800 г; спицы № 5-6, вспомогательные спицы с леской для снятия петель, игла для сшивания.

Узоры:

- по схеме I, по схеме II
- платочная вязка
- лицевая гладь.

Описание работы

Для более детального описания вязания свитера предложены рисунки № 1 и № 2. На рис. 1 — размеры свитера в см; на рис. 2 — обозначения в петлях и рядах и другая вспомогательная информация для вязания.

Передняя и задняя части свитера связаны цельными полотнами вместе с рукавами, за исключением нижней детали А (рис. 1).

Перед: для начала свяжите деталь А (рис. 1). Наберите на спицы 15 п. и свяжите вверх 24 р. платочной вязкой. Петли оставьте на запасной спице незакрытыми. Теперь необходимо связать по 16 р. для левой и правой сторон переда (вязать симметрично по отдельности). Начало вязания (НВ) полочек обозначено на рис. 2.

Левая полочка: наберите на спицы 26 п. (14 п. для бокового шва и 12 п. для начала вязания рукава) и свяжите 14 р. платочной вязкой с прибавками по 3-м линиям.

Обратите внимание на ли-

сделайте 16 прибавок. По линии 2 сделайте 23 прибавки по 1 п. через ряд. По линии 3 сделайте всего 6 прибавок через ряд, а затем прибавьте 2 раза через 4 р. В первом ряду расположите прибавки по линиям 1 и 2 на расстоянии 3 п. друг от друга, в каждом последующем ряду прибавки будут отдаляться на 1 п. в каждом ряду в сторону рукава. Все прибавки делайте по лицевой стороне из поднятых и перевернутых протяжек, для этого правой спицей поднимите протяжку между петлями, поместите ее на левую спицу и провяжите перевернутой лицевой петлей. За счет прибавок полотно будет плавно расширяться, а линия верха рукавов будет получаться с наклоном, удобным для носки.

Отложите вязание левой полочки, свяжите на такую же высоту правую полочку (с прибавками по 3-м линиям), расположите между ними ранее связанную деталь А и только после этого продолжите вязание общего полотна переда. В 15-м р. начните вязание по схеме I над деталью А. Лицевые ряды вяжите лиц. п., изнаночные ряды — изн. п., в соответствии со схемой I. Изображенная на схеме I пустая клетка означает, что вместо убавленных петель прибавлений нет. Сразу же после вывязывания треугольника по схеме I свяжите треугольник по схеме II. Внутри треугольника — платочная вязка (лицевые и изнаночные ряды вяжите лиц. п.) в соответствии со схемой I.

В процессе вязания схем не забывайте делать прибавки с двух сторон переда (на левой и правой сторонах) по линиям, в соответствии с рис. 2. После провязывания по схеме II можно закрывать петли, но не все. Оставьте на вспомогательной спице незакрытыми 10 п. с края рукава для манжеты и 22 п. по центру переда для прямой горловины. Остальные петли между манжетами и горловиной закройте.

Спинка: спинку свяжите симметрично переду.

Манжеты: переснимите по 10 п. с верхнего края переда и спинки и свяжите платочной вязкой манжет на высоту 6 р. Такой же манжет свяжите с другой стороны свитера. Как вы уже заметили, манжет связан в непривычном нам направлении.

Горловина: переснимите по 20 п. по центру переда и спинки и свяжите платочной вязкой горловину на высоту 6 р. Закройте петли.

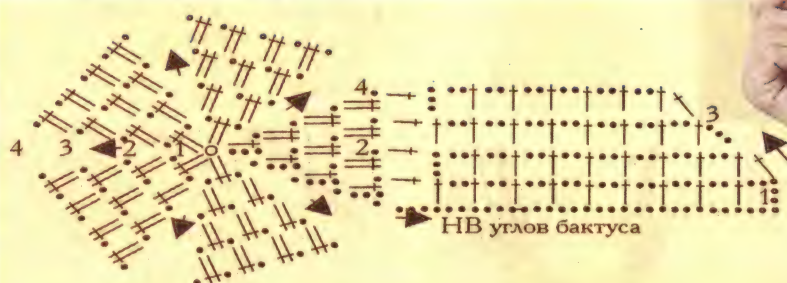
Сборка: сшейте боковые швы и рукава.

нии, расходящиеся от угла в начале вязания (рис. 2). По линии 1 (отмечена в круге) прибавляйте по 1 п. через ряд так, чтобы прибавленные петли находились в сторону рукава, для этого сделайте отметки стикером или контрастной нитью, всего по этой линии



Бактус с пятиугольником в центре и отдельно связанными углами очень удобен в носке: его можно накинуть на плечи, а можно обернуть вокруг шеи или заправить под верхнюю одежду. Он прост в исполнении, но имеет эффектный вид.

Вам потребуются: периодически окрашенная пряжа с оттенками голубого, синего, бежевого, серого и бирюзового цветов (шерсть 50%, акрил 50%; 500 м/100 г) — 200 г; крючок № 2.



Узоры:
— по схеме.

Описание работы

Начните вязание бактуса от центра пятиугольника по **схеме**. Наберите 8 в. п., замкните в круг и свяжите 3 в. п. для подъема, ст. с/н., 2 в. п. * 2 ст. с/н., 2 в. п. *, повторите еще 3 раза, 2 в. п. Далее вяжите по **схеме** на высоту 23 см от центра (общая высота пятиугольника получится около 46 см).

Следующим этапом будет **вязание углов**.

Присоедините рабочую нить к углу верхней детали пятиугольника, наберите цепочку из 200 в. п. (примерно 75 см) и вяжите по **схеме**, одновременно в процессе вязания присоединяя треугольную деталь к пятиугольной.

1 ряд: 3 в. п. для подъема, * 2 в. п., ст. с/н. *, от * до * повторяйте до конца ряда, пока не останется 6 в. п. цепочки, свяжите 2 в. п., 1 ст. с/н. оставьте недовязанным, ст. с/н. в пятиугольнике, затем провяжите все петли на крючке.

2-й ряд: 3 в. п. для подъема, ст. с/н. в край пятиугольника, провяжите все петли на крючке, поверните вязание, * 2 в. п., ст. с/н. *, от * до * повторяйте до конца ряда. Предпоследний и последний столбики с/н. провяжите вместе (для получения плавного убавления угла бактуса).

Далее вяжите по **схеме**, повторяя 1-й и 2-й ряды, с каждым рядом сокращая количество столбиков. Высота полотна должна равняться одной из сторон пятиугольника.

Второй угол бактуса свяжите симметрично первому.

Направление вязания на **схеме** обозначено стрелками.

Сборка не требуется.

Примечание: размеры центральной детали и длину углов вы можете менять на свое усмотрение, но ширина углов должна быть не меньше ширины одной из сторон пятиугольника.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.).

Подготовила
Юлия ИВАНОВА



СЕРЬГИ ПОД ЛЮБОЙ НАРЯД

Проволока, разноцветный бисер и швенза — вот все, что нужно для того, чтобы сделать сережки под любой из своих нарядов, надо лишь правильно подобрать цвет бисера.

Сверните на конце проволоки колечко диаметром больше, чем отверстия бисера, нанижите на проволоку бисер в произвольном порядке, закончите какой-нибудь яркой или крупной бусиной. С помощью круглогубцев сверните низку спиралью и прикрепите к швензе.



ИЗ СТАРОЙ ПРЯЖКИ

Кожаные пояса изнашиваются, а красивые и необычные пряжки от них остаются. Многие даже отрезают их и хранят на всякий случай, но применения обычно найти не могут. Просто смастерите из них подвески-кулоны. Прикрепите к пряжке бусы, цепочку, кожаный шнурок или ленточку, чтобы кулон можно было повесить на шею, а дальше украшайте бусинами, подвесками и цепочками, как вам нравится. Очень необычно смотрятся кулоны, которые состоят не только из пряжки, а еще и из кусочка ремня.



МЕХОВОЙ ВОРОТНИК-ОЖЕРЕЛЬЕ

Одно время в моде были зимние пальто с небольшими воротниками из норки. Понятно, что эти пальто давно никто не носит, но если у вас все еще хранится воротник от него, превратите его в украшение. Подбейте его подкладкой из красивой ткани и пришейте небольшие петельки, за которые вы будете цеплять брошь, превращающую воротник в меховое ожерелье. Такое украшение отлично подойдет женщине в возрасте.



ШАРФ-ВОРОТНИК

Теплый шарф-воротник, связанный на спицах из разноцветной пряжи, можно дополнить застежкой-«молнией» с эффектной пряжкой, и разнообразить свой гардероб модной и оригинальной вещью.



ОДЕЖДА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Как только у женщины начинает расти живот, она задумывается о покупке специальной одежды для беременных, которая, следует сказать, вовсе не дешевая. О том, как с помощью широкой резинки расставить юбку или джинсы, мы уже писали, сегодня хотим показать, как из обычной толстовки или джемпера можно сшить наряд для беременной женщины.

Распорите боковые швы толстовки до проймы и вшейте из ткани подходящего цвета вставки, представляющие собой треугольники с воланами. Для вставок выбирайте либо близкий к толстовке или джемперу цвет, либо контрастный. Ткань должна быть достаточно тонкой, чтобы вставка красиво лежала, а не топорщилась.



ДЛИННЫЕ ПЕРЧАТКИ ВМЕСТО КОРОТКИХ

Вы купили новое пальто с укороченными рукавами, а перчатки, которые вам нравятся и хорошо сидят на руке, короткие. Они подойдут к новому пальто, если вы пришьете к ним рукава от джемпера подходящего цвета. Если найти такие рукава не удастся, свяжите их из пряжи нужного цвета. Вы можете соединить рукава и перчатки одного цвета, и они никак не будут связаны с цветом пальто, а можете присоединить к перчаткам натурального цвета кожи рукава, подходящие к цвету пальто.

ВНИМАНИЕ! Если будете использовать готовые рукава, ушейте их сверху до ширины перчаток.



ПАННО «ЛОВЕЦ СНОВ»

Для этого панно вам понадобятся двое пялец разного диаметра, толстые нитки, можно яркого цвета, если вы хотите, чтобы панно было цветным пятном в комнате, тонкие белые нитки, тесьма и перья.

Соедините пяльцы так, чтобы в одной точке они соприкасались друг с другом, и закрепите место соединения скотчем. Обмотайте полученную конструкцию толстыми нитками последовательно виток за витком или восьмеркой, тогда нитки не будут сдвигаться с места. Из тонких ниток, прикрепляя их к толстым в нужных местах, сплетите «паутину». Можете связать ее крючком и вшить в середину панно. Прикрепите к нему петельку, за которую будете вешать на стену, а понизу отрезки ниток, тесемок или тонких кружев, к которым можно привязать крупные бусины и перья.



ШАРФ ДЛЯ ТЕПЛА И КРАСОТЫ

Если у вас есть небольшой кусок меха, добавьте к нему связанный шарф-трубу и большую брошь. Получившийся шарф можно носить в прохладном помещении, а не только на улице, он одновременно будет греть и украшать вас.



СВИТЕР+БАХРОМА

Бахрома — актуальное и эффектное украшение для свитера и не только. Используйте длинную контрастную бахрому или бахрому в тон, создавайте из нее рисунки и узоры, и ваш старый свитер приобретет неповторимый образ.



Интересная идея для «бабушкиной» шерстяной шали с бахромой — сделать из нее нечто среднее между жилетом и сарафаном с запахом. Этот оригинальный предмет одежды можно сочетать с брюками, юбкой, блузкой, джемпером или платьем. Дополните его яркой брошью, чтобы скрепить края.



ДЛЯ ПРИЧЕСКИ И НАРЯДОВ

Прекрасные аксессуары получаются из обмотанных цветными нитками гибких бигуди и длинных палочек — и для создания разнообразных причесок, и в качестве броши для шарфа или шали.



АППЛИКАЦИЯ ДЛЯ КАРМАНА

Простой крой пальто или жакета легко компенсировать эффектным декором кармана, например, аппликацией из той же ткани в виде цветов.



НОСКИ С КОСИЧКАМИ

Украсьте простые черные носки длинными разноцветными косичками из шерстяных ниток, и они превратятся в оригинальный зимний аксессуар.



Подготовили Валентина КИРНОС
и Валентина ЖИЛИНА





1

2

3

4

5

6

КОСТЮМЫ
С БРЮКАМИ



7



8



9



10

Удобный и стильный комплект из жакета и брюк — то, что нужно для зимних дней. Жакет и брюки прекрасно сочетаются с другими предметами одежды, благодаря чему вы сможете каждый раз менять свой образ. Лучше всего выбрать для пошива костюма мягкую шерсть в клетку или однотонную ткань, подходящую вам по цвету.



1 Костюм в черно-белую клетку «гленчек» из жакета с расходящимися полочками и большими зеркальными пуговицами и широких комфортных брюк выглядит очень эффектно.

2 Комплект из укороченных брюк с разрезами спереди и двубортного жакета с отстегивающимся меховым воротником шит из ткани в яркую клетку.

3 Хочется чего-то оригинального? Выбирайте комплект, скомбинированный из костюмной ткани и трикотажа в тон — из него сделаны вставки на рукавах и удлиненные лампасы на брюках.

4 Сделать ярче классический серый костюм из однобортного жакета и прямых брюк со стрелками можно при помощи очень простого дизайнерского

приема — декорировать лацканы эффектной тканью с цветочным принтом.

5 Комплект из костюмной ткани из удлиненного прилегающего жакета с драпировкой сбоку и поясом и узких брюк с объемными карманами по бокам и манжетами на резинках сделает ваш образ неповторимым.

6 Длинные паты по бокам жакета от этого комплекта с широкими брюками — не только оригинальное украшение, при желании их можно завернуть назад и завязать узлом, сделав жакет более приталенным.

7 Костюм из ткани в клетку «куриная лапка» можно трансформировать благодаря отстегивающейся нижней части жакета. Обратите внимание на

завышенную талию свободных брюк со складками и широкий пояс с пряжкой.

8 Ярко-малиновый костюм — то, что нужно в хмурые февральские дни. Комфортный крой и нестандартное решение в виде кулисок на рукавах и по нижнему краю делают модель очень соблазнительной.

9 Жакет от этого костюма с узкими брюками можно рассматривать долго. Благодаря интересному сочетанию разных видов ткани в полоску, оригинальным деталям жакет выглядит просто великолепно! Двойной кожаный пояс с пряжками усиливает эффект.

10 Комплект из укороченных брюк и однобортного жакета с контрастным завязывающимся поясом — отличная



16

18

идея для модниц, предпочитающих неформальный стиль.

11 Уютный и комфортный костюм из свободного жакета с застежкой на одну пуговицу и объемными карманами со складками и клапанами по бокам и зауженными брюками со стрелками шит из мягкой шерсти с эффектом «стреч».

12 Замечательный комплект из двубортного прилегающего жакета с двумя рядами металлических пуговиц и карманами по бокам и на груди и узких укороченных брюк вырчит в любой ситуации.

13 Комплект из ткани в крупную клетку из прилегающего однобортного жакета и укороченных, слегка расклешенных брюк с застежкой в боковом

шве и патами по бокам выглядит стильно и элегантно.

14 Костюм из светлой ткани в клетку из прилегающего жакета с двумя оригинальными пуговицами в виде колец и широких брюк со складками и патами внизу достоин того, чтобы вписаться в самый модный гардероб.

15 Элегантность и безупречный вкус поможет продемонстрировать этот восхитительный комплект из расклешенных брюк и комбинированного жакета со светлыми и темными полочками и атласными лацканами.

16 Комплект в стиле кэжуал из прилегающего укороченного жакета с широкой резинкой на талии и двумя пуговицами и брюк свободного покроя с манжетами на резинках по нижнему

краю очень комфортен в носке и отлично сочетается со многими другими вещами.

17 Классический костюм из двубортного жакета и широких брюк со складками, завышенной линией талии и поясом с пряжкой, сшитый из ткани в клетку «куриная лапка», прекрасно подойдет для офиса.

18 Стильный комплект из ткани в клетку из прилегающего жакета длиной ниже бедер и широких брюк с завышенной талией, узким пояском с пряжкой и широкими манжетами с пуговицами по нижнему краю выглядит свежо и нестандартно.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

ГЛАВНЫЕ МОДНЫЕ ТРЕНДЫ

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕГО СЕЗОНА 2020

МОДНАЯ ОБУВЬ

В предстоящем сезоне весна-лето в моде будут сапоги до колена, сапоги с широкими голенищами и кроссовки-чулки. Туфли на средней и низкой шпильке желательно выбирать с застежкой. Модельеры постарались украсить летнюю обувь всеми доступными способами: ремешки, витые веревки, бахрома, банты, шнурки, кристаллы, цепочки, пайетки. Особенно модной будет обувь с необычными каблуками. По-прежнему остаются актуальными туфли и босоножки на платформе в стиле 70-х. Многие модели были обуты в босоножки со множеством тонких ремешков, с перепонкой, как у «вьетнамок» или только на большой палец.

МОДНЫЕ СУМКИ

В моде по-прежнему рюкзаки, классические сумочки на ремне, поясные сумки, вернулась мода на сумки-боксы и огромные тканевые сумки. Среди моделей на показах было много плетеных и вязаных сумок и корзинки. По-прежнему модно носить сумку как слинг — через плечо.

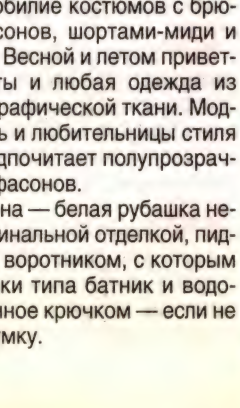
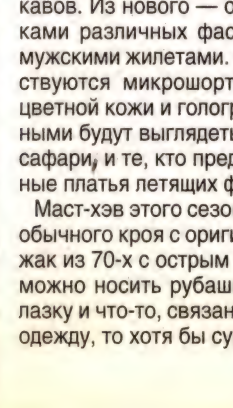
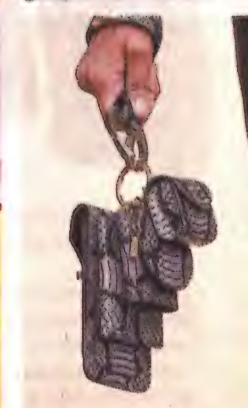
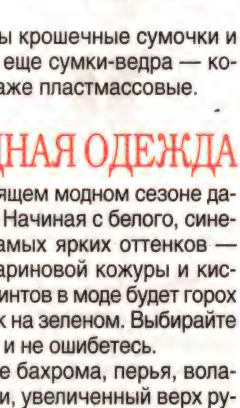
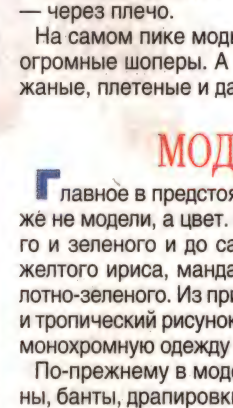
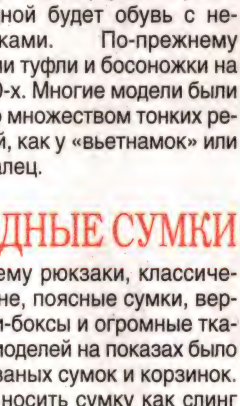
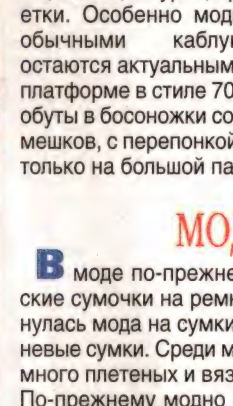
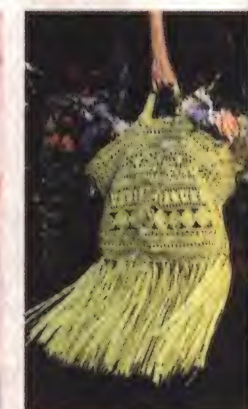
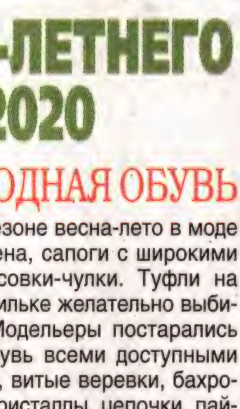
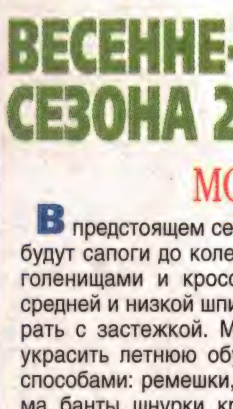
На самом пике моды крошечные сумочки и огромные шоперы. А еще сумки-ведра — кожаные, плетеные и даже пластмассовые.

МОДНАЯ ОДЕЖДА

Главное в предстоящем модном сезоне даже не модели, а цвет. Начиная с белого, синего и зеленого и до самых ярких оттенков — желтого ириса, мандариновой кожуры и кислотно-зеленого. Из принтов в моде будет горох и тропический рисунок на зеленом. Выбирайте монохромную одежду и не ошибетесь.

По-прежнему в моде бахрома, перья, воланы, банты, драпировки, увеличенный верх рукавов. Из нового — обилие костюмов с брюками различных фасонов, шортами-миди и мужскими жилетами. Весной и летом приветствуются микрошорты и любая одежда из цветной кожи и голографической ткани. Модными будут выглядеть и любительницы стиля сафари, и те, кто предпочитает полупрозрачные платья летящих фасонов.

Маст-хэв этого сезона — белая рубашка необычного кроя с оригинальной отделкой, пиджак из 70-х с острым воротником, с которым можно носить рубашки типа батник и водолазку и что-то, связанное крючком — если не одежду, то хотя бы сумку.



ТОПЫ-БЮСТЕ

Маленькие, стильные и очень красивые, топики-бюсте представлены в широком ассортименте — связанные крючком, сшитые из тюля и органзы, хлопчатые и даже искусственной кожи.

БАХРОМА. ОЧЕНЬ МНОГО БАХРОМЫ

Причем, повсюду: на всех видах одежды, сумках, обуви, очках, шарфиках и других аксессуарах. Длинная и широкая, из ниток, кожи, блестящих страз, шнуров, бусин и других материалов — такого количества бахромы вы еще не видели.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ДРАПИРОВКА

Изысканная драпировка украшает как вечерние наряды, так и повседневную одежду. Лучше всего драпируются такие ткани, как струящийся трикотаж и легкий шелк, поэтому для реализации своих идей выбирайте именно их!

КРЮЧОК

Милые, связанные крючком, платья, топики, шорты и даже куртки — выбирайте на свой вкус.

БРЮЧНЫЕ КОСТЮМЫ

Жакет и брюки — идеальная пара, прекрасно сочетающаяся с другими предметами одежды. Возможно, у вас есть в гардеробе парочка прекрасных костюмов классического серого или синего цветов, но в этом сезоне самые модные — костюмы в зеленых тонах.

БАНТЫ

Акцентная деталь в виде роскошного банта сделает ваш образ женственным и романтичным.

РУШЬИ И ВОЛАНЫ

Особенно на одежде розового цвета — суперпопулярны этой весной и летом. Выбирайте платья и блузки в стиле воздушного беже.

МОНОХРОМНЫЕ ПРОЗРАЧНЫЕ ПЛАТЬЯ

Очень женственные и стильные однотонные платья из легких и воздушных тканей самым лучшим образом подходят для теплых весенних и летних дней.

БЕЛЫЕ БЛУЗЫ И РУБАШКИ «С ИЗЮМИНКОЙ»

Но не в том виде, в котором мы привыкли их видеть. В новой рубашке должна быть какая-то «фишка» — необычная длина, смелый разрез или оригиналь-



ный декор.

ГОЛОГРАММА

Серебристая голографическая ткань с радужными переливами сделает вас центром внимания и напомнит окружающим, что мы живем в XXI веке!

ОБЪЕМНЫЕ РУКАВА

Огромные рукава на платьях и блузах — их главное украшение. Поэтому выбирайте для таких моделей однотонные ткани или с очень ненавязчивым, легким принтом.

ГОРОХ

Самый веселый и яркий летний принт — это, конечно же, горох — крупный и мелкий, разных цветов. Но если вы хотите выбрать самый модный — отдайте предпочтение черно-белому варианту.

ПЛИССЕ И ГОФРЕ

Много-много маленьких складочек на ткани образуют летящую, воздушную фактуру и делают образ по-весеннему свежим.

Подготовили
Галина УШАКОВА
и Марина ГРУЗДЕВА

с 15 февраля по 15 марта

Гороскоп

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН После 15 февраля интриги недоброжелателей могут спровоцировать конфликты на работе. В сердечных делах наступит период двойственности, недосказанности и суетливости. В первой половине марта возможно ухудшение здоровья. Важные поездки и деловые встречи лучше перенести на вторую половину месяца.

Неблагоприятные дни в феврале: 18, 23, 28. В марте: 4, 8, 12.

ТЕЛЕЦ Во второй половине февраля дела будут идти несколько медленнее, чем хотелось бы. Это даст вам возможность избежать ошибок во многих вопросах. В первой половине марта не исключены проблемы в служебных делах. Благоприятные перемены после 7 числа позволят вам укрепить свое профессиональное и материальное положение.

Неблагоприятные дни в феврале: 17, 21, 26. В марте: 3, 7, 10, 15.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине февраля у Близнецов может появиться желание как-то изменить свою жизнь. Не исключена склонность к авантюрам. Берегите свой авторитет. Постарайтесь не нарушать законов, соглашений и обязательств. После 4 марта многие Близнецы будут вовлечены в новые проекты и отношения, возможны удачные переговоры о кредите, операции с недвижимостью.

Неблагоприятные дни в феврале: 18, 23, 29. В марте: 4, 8, 14.

РАК С 15 по 26 февраля опасайтесь конкурентов и интриг за вашей спиной. Не торопитесь принимать важные решения без совета с авторитетными людьми. В первой половине марта возможна интересная поездка и встреча с человеком, который поможет вам раскрыть творческую сторону вашей личности. 7-14 опасайтесь финансовых потерь.

Неблагоприятные дни в феврале: 16, 22, 26. В марте: 3, 7, 11.

ЛЕВ Во второй половине февраля проявляйте осторожность в финансовых вопросах. Это неблагоприятное время для подписания договоров и крупных покупок. В первой половине марта вы можете получить старые долги или вознаграждение за прошлые заслуги. С 5 по 9 марта возможны непредвиденные ситуации на работе, конфликты в семье или с возлюбленными.

Неблагоприятные дни в феврале: 15, 19, 25. В марте: 1, 5, 9, 14.

ДЕВА Во второй половине февраля благоприятное расположение планет в знаке Козерога будет способствовать успешному решению ваших проблем во многих вопросах. Расходы этого месяца будут носить приятный характер. В первой половине марта основные интересы будут сосредоточены на личной жизни. Влюбленным звезды советуют быть внимательнее друг к другу, особенно 6-8 числа.

Неблагоприятные дни в феврале: 16, 21, 26. В марте: 2, 6, 11, 15.

ВЕСЫ Во второй половине февраля звезды дадут возможность многим из вас изменить свою личную жизнь. Кто-то встретит долгожданную любовь, кто-то создаст долговременные отношения. Первая половина марта — благоприятный период, чтобы достичь успехов в карьере, погасить прошлые конфликты, установить более крепкие профессиональные и любовно-дружеские отношения.

Неблагоприятные дни в феврале: 19, 25, 29. В марте: 5, 9, 13.

СКОРПИОН После 15 февраля положение планет будет благоприятно для инвестиций и покупки недвижимости. В конце месяца на работе возможны мелкие недоразумения. Март готовит удивительную встречу и бурю страстей. Финансовое положение будет источником радости и гордости. Романтические искушения возможны 3-9 марта.

Неблагоприятные дни в феврале: 16, 21, 27. В марте: 3, 6, 10.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине февраля Стрельцов ожидает неожиданный подъем в делах и много приятных событий, связанных с детьми и родственниками. Особенно удачным должно быть начало марта, с 4 по 9 число. Их карьера, авторитет, финансовое положение будут источником радости и гордости. Приятные встречи с друзьями пройдут весело и интересно, но при этом не следует злоупотреблять алкоголем.

Неблагоприятные дни в феврале: 15, 24, 28. В марте: 5, 9, 13.

КОЗЕРОГ Во второй половине февраля избегайте сомнительных коммерческих операций. С 20 по 29 февраля перед кемоторными встанет вопрос о возврате денежного долга. На любовном фронте возможны неурядицы. Первая половина марта принесет благоприятные возможности для карьерного роста и перемен в личной жизни. Появится шанс выгодно вложить деньги. Поездки будут удачными, новые знакомства — перспективными. После 9 марта Козерогам следует больше отдыхать.

Неблагоприятные дни в феврале: 17, 20, 27. В марте: 3, 7, 12.

ВОДОЛЕЙ 15-25 февраля ваши непродуманные действия принесут больше вреда, чем пользы. С 3 по 7 марта избегайте непредвиденных трат денег, не поддавайтесь на авантюры, какими бы выгодными они ни казались, не играйте в азартные игры. Чутье на деньги обострится после 12 марта, и вы сумеете поправить свое материальное положение.

Неблагоприятные дни в феврале: 20, 24, 28. В марте: 4, 8, 12.

РЫБЫ Во второй половине февраля Рыбам придется заниматься благоустройством своего быта и личной жизнью. После 20 числа вероятно приятное общение со старыми друзьями. Начало марта будет отмечено вечеринками, приятными встречами. Многие Рыбки могут встретиться со своей половинкой и завязать долгосрочные романтические отношения.

Неблагоприятные дни в феврале: 17, 21, 27. В марте: 3, 6, 12.

БОЛЕЗНИ ПО ГРУППЕ КРОВИ

Человеческая кровь до сих пор таит в себе много загадок, поэтому ученые постоянно изучают эту жизненно важную субстанцию. После многочисленных исследований выяснилось, что у разных народов преобладают определенные группы крови: у европейцев — вторая, у азиатов — третья, у представителей негроидной расы — первая. В России самая распространенная вторая группа крови, за ней идет первая, затем третья и — самая редкая — четвертая.

Не так давно было обнаружено, что восприимчивость организма к той или иной болезни зависит не только от наследственной предрасположенности к заболеваниям, но и от группы крови. Исследования генетиков подтверждают и врачи-практики. Вот какие закономерности они подметили.

I ГРУППА

У людей с первой группой крови часто встречаются желудочно-кишечные заболевания: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, тяжелые формы болезней желудочно-кишечного тракта и т. п. Наличие первой группы крови увеличивает риск развития язвы желудка и двенадцатиперстной кишки на 35% по сравнению с людьми, имеющими другие группы крови. Исследователи выявили, что первая группа крови обуславливает развитие на слизистой оболочке желудка рецепторов, чувствительных к *Helicobacter pylori* (бактерии, которая вызывает язвенную болезнь и хронический гастрит, а в некоторых случаях может приводить к развитию рака желудка). По этой причине у людей с данной группой крови снижена устойчивость слизистой желудка к действию пищеварительных ферментов.

У людей с первой группой крови самый высокий риск развития гипертонической болезни.

Установлена предрасположенность людей с этой группой крови к гемофилии — заболеванию, при котором из-за плохой свертываемости крови даже самые незначительные травмы вызывают длительные кровотечения.

Первая группа крови выделяется врачами-нефрологами как фактор наивысшего риска развития почечно-каменной болезни.

Люди с первой группой крови, особенно с отрицательным резусом, чаще страдают кожными заболеваниями, предрасположены к заболеваниям бронхов и лег-

ких — таких, как туберкулез легких, хронические аллергические бронхиты и бронхиальная астма.

II ГРУППА

Те, у кого в жилах течет кровь второй группы, чаще других страдают ревматическими заболеваниями, диабетом, бронхиальной астмой, аллергией.

Вторая группа крови обуславливает предрасположенность к гастриту с пониженной кислотностью и развитию рака желудка. Люди с этой группой крови более уязвимы в отношении образования камней в почках и желчном пузыре, у них чаще развивается хронический холецистит (воспаление желчного пузыря).

Установлено, что люди со второй группой крови чаще других страдают кариесом. При этом процесс в твердых тканях зуба очень быстро прогрессирует и воспаление распространяется на пульпу (мягкую часть зуба) и ткани периодонта.

Вторая группа крови обуславливает предрасположенность к острому лейкозу (раку крови).

У людей с этой группой крови высок риск повышения уровня холестерина, чаще развивается атеросклероз, ишемическая болезнь и другие заболевания сердца.

Кроме того, у людей со второй группой крови наблюдаются заболевания, связанные с повышенной свертываемостью крови: тромбозы, тромбофлебиты, облитерирующий эндартериит нижних конечностей.

У людей со второй группой крови чаще встречаются заболевания щитовидной железы, они более подвержены ожирению.

III ГРУППА

Третья группа крови провоцирует такие болезни, как радикулит, остеохондроз, заболевания суставов. У представителей этой группы чаще развиваются послеоперационные инфекции.

Люди, имеющие третью группу, часто болеют воспалением легких.

У людей с этой группой крови высок риск развития кариеса. Но в отличие от обладателей второй группы, течение заболевания у них более благоприятное, оно развивается медленнее и лучше поддается лечению.

Третья группа крови обуславливает предрасположенность к раку толстой кишки.

Среди людей с третьей группой наблюдается большое количество больных, страдающих от неврозов и психозов.

Женщины с этой группой крови предрасположены к маститу и подвержены инфекциям мочеполовых путей.

IV ГРУППА

Обладатели четвертой группы чаще всех остальных простужаются, им надо опасаться гриппа и других вирусных инфекций, ангины и гайморита.

Люди, имеющие четвертую группу крови, часто страдают заболеваниями, связанными с по-

вышенной свертывающей способностью крови: тромбозом, тромбофлебитом, облитерирующим эндартериитом.

Им угрожают атеросклероз и заболевания сердца, велика вероятность ожирения.

Кроме того, люди с этой группой крови часто страдают болезнями нервной системы: неврозами, психозами.

Все вышесказанное вовсе не означает, что группа крови делает человека заложником каких-то болезней. Просто среди обладателей каждой группы крови перечисленные недуги встречаются в 2-3 раза чаще, чем другие. К сожалению, никто из нас не застрахован от болезней. Но это не значит, что нам остается только смириться и ждать, когда придет беда. Зная слабые места своего организма, намного проще предотвратить болезнь, а для этого надо заботиться о своем здоровье.



МОДНОЕ ЗАЗЕРКАЛЬЕ

Для чего мы приобретаем зеркало? Прежде всего для того, чтобы была возможность взглянуть на себя. Но дизайнеры все чаще лишают зеркала этой утилитарной функции, превращая в оригинальный предмет интерьера.

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Во многих домах есть зеркало в пол. Оно очень удобно, когда надо оглядеть себя с ног до головы. Но сейчас модно ставить перед таким зеркалом легкий столик, тумбочку на высоких ножках или просто вешать полку. А если на столике еще стоит букет в красивой вазе — эффект потрясающий. Хотя смотреться в зеркало стало неудобно.

ЗЕРКАЛО-ОКНО

В последнее время в моде оправленные в оконные рамы зеркала, которые ставят на пол. В этом случае они больше служат деталью интерьера.

ПРОФИЛЬ, А НЕ АНФАС

Во многих квартирах стоят шкафы с зеркальными дверцами. Но ими не всегда удобно пользоваться. Для семьи больше подходит боковая зеркальная дверца. Пока один ищет вещи в шкафу, второй вполне может крутиться перед зеркалом.

ФОРМА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Зеркала необычной формы в тренде последнее время. При этом необычность может быть разной. Кто-то вырезает зеркало в форме очков и делает к нему специальную раму. Кто-то составляет зеркальную поверхность из нескольких специально вырезанных полотнищ. Главное, чтобы общее впечатление от зеркала было потрясающим.

НАЙСКОСОК

Если вы собираетесь повесить зеркало слегка наискосок, что очень модно сейчас, обратите внимание на раму. Она в отличие от зеркала должна висеть строго вертикально.

МЕТАЛЛ — ТОЖЕ ЗЕРКАЛО

Если его хорошенько отполировать. А поскольку по цене стекло, даже зеркальное, несравнимо с металлом, эти зеркала обычно





играют исключительно декоративную роль. Кстати, вы можете превратить в металлические зеркала старые блюда и подносы, предварительно хорошо отполировав их.

БОЛЬШЕ ПРОСТРАНСТВА И ВОЗДУХА

Все знают, что зеркала зрительно увеличивают пространство помещения. Если хотите воспользоваться этим свойством, добавьте немного воображения и не просто повесьте на глухой стене большое зеркало, а сделайте, например, всю стену зеркальной или только сдвижную дверь.

НЕСКОЛЬКО ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОДНО

Очень украшают комнату несколько зеркал разного размера и даже разной формы, которые стоят на каминной полке или занимают свободный угол.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



47



О, ЭТИ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ!..

В одной аудитории, состоящей сплошь из мужчин — в возрасте от студенческого до семейного — был задан вопрос: «Чем вас удивляют современные женщины?». Надо признать, аудитория не отмахивалась, ответов прозвучало множество, и в них были и восторги, и раздражение, и возмущение, и непонимание, и восхищение. Да и как могло быть иначе, ведь речь шла о Ее Величестве Женщине — с присущими ей бесчисленными достоинствами и, конечно, отдельными, незначительными недостатками. Некоторые ответы, наиболее ярко показывающие отношение к той или иной стороне женского поведения и характера, мы приведем здесь.

ЖЕНЩИНЫ И АВТО

Андрей П., 32

«Без сомнения, самое удивительное — и на мой взгляд, выходящее за рамки, — это попытки женщин «совместить» себя с автомобилем. Не понимаю, разве женщинам мало той недвижной техники, которой забиты современные квартиры и прежде всего кухни — машины стиральные и посудомоечные, комбайны всякие, мультиварки, «умные» плиты и духовки; я уже не говорю о компьютерах, планшетах и айфонах... С ними они справляются на раз-два — во всяком случае, большинство. Но, вот, водить автомобиль...»

Не спорю, и среди женщин бывают водители-асы, но это до обидного редкое исключение. А чаще всего дама за рулем — это непредсказуемое поведение, причем как в сложных ситуациях, так и в самых простейших, когда они могут создать ДТП, как говорится, на пустом месте!»

ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СТРЕССОМ

Николай Г., 27

«Когда с человеком случается неприятность, ему обычно не до смеха. Это нормальная реакция, человек огорчен произошедшим, и на его лице нет улыбки. А у девушек я не один раз встречал совершенно неадекватную моменту реакцию, которая меня поражала. Самый яркий случай, наверное, когда на моих глазах девушка, вся такая нарядная, в белом костюмчике, белых брючках, в туфельках на высоком каблучке, явно куда-то торопясь, не учла силу земного притяжения и попыталась на ходу перескочить, в общем-то, невеликого размера лужу. Взмах белоснежными руками-крыльями не помог ей взмыть в небо, каблук подломился и она аккуратно приземлилась... прямо в центр лужи. Кто-то из проходивших ми-



мо кинулся ей помочь, люди с большим жизненным опытом, наоборот, бросились врассыпную, представляя, что сейчас будет, но... Девушка секунду ошале-ло приходила в себя, сидя в грязной луже, а потом расхохоталась — но не истерично, как могло бы быть, а весело и беззаботно! Что интересно, встав и слегка отряхнув костюмчик, девушка продолжила путь в том же направлении. Может, она понимала, что ее любят и радостно встретят в любом виде?..»

ЖЕНЩИНЫ И... ЖЕНЩИНЫ

Олег Ж., 22

«Я, конечно, еще молод, и не так уж много общался с женщинами. Но меня удивляет то, чему я был свидетелем уже несколько раз — это проявления взаимной «любви», как только кто-нибудь из них чем-то захочет выделиться — неважно, поведением,

нарядами, украшениями...

Как только на вечеринке появляется девушка, отличная от других, градус тусовки резко повышается: девушку ее «подруги» демонстративно не замечают, всем своим видом показывая, что ей далеко до супермодели, и никакие ухищрения типа яркого платья, слишком короткой юбки, какой-то особенной прически или экстравагантного макияжа не сделают ее королевой вечера, а привлечь она может внимание лишь «глупых мужчин, падких на яркий фантик». Остальные девушки, особенно потерявшие внимание своих кавалеров, злятся сверх меры и буквально засыхают на корню от зависти и недоброжелательности. Сбившись в отдельные группки, они начинают судачить лишь об этой «выскочке», и вместо общего веселья и драйва на тусовке царит лишь раздражение и скука...»

ТЕРПЕНИЕ И НЕТЕРПИМОСТЬ

Геннадий О., 34

«Меня всегда удивляет невероятное сочетание в женщинах необычайного терпения в одних ситуациях, достаточно серьезных, и вспыхивание как



порох — в других, на первый взгляд (то есть, на мой взгляд) самых обычных, мелких житейских.

Нередкая картина: идет мамаша с коляской, в которой хнычет дитя, у мамочки в руке сумка и два пакета с продуктами, накрапывает дождик (падает снег), на зонтик не хватает еще одной руки, она устала, но терпеливо движется в сторону дома и успевает ласково успокаивать ребенка. И так раз за разом: какое великое терпение!

Но никто не мешает этой же самой милой женщине, ласковой и терпеливой, взорваться, как атомная бомба, при скромном упоминании о том, что супчик чуть пересолен или о том, что сегодня она как-то не так выщипала брови... Результат: поток слез и обвинений во всех грехах, в особых случаях — битье посуды (если таковой много и она не подарена ее мамой) и убийственное молчание на срок от двух дней до недели (ослабление только для фразы: «Хоть бы вынеси мусор!»)...



СИЛА ИНТУИЦИИ

Евгений С., 37

«Для меня удивительна сила женской интуиции. Точнее, чутья. Его можно сравнить с чутьем хищников или с магией: обмануть их практически невозможно — круче, чем Шерлок Холмс со своей дедукцией, они просчитывают и взвешивают каждую деталь вашей речи, походки, беспорядка или непривычного порядка в одежде, малейших изменений в поведении, в запахе.

Мужчина еще только раздумывает: а не удариться ли ему, ну хотя бы не во все тяжкие, а так, в чуть-чуть, с новенькой сотрудницей, а у женщины уже готово на нее краткое «досье» — всё, ребята, вы «под колпаком» и до разоблачения уже рукой подать!.

С другой стороны, это же чутье позволяет им довольно легко водить за нос не таких «чутких» мужчин: они могут годами иметь отношения на стороне, пока

добрые люди (лучшая подруга) не подскажут их мужчинам, что следует проинтуичить...»

ЖЕНЩИНЫ И НЕЖЕНСКОЕ ДЕЛО

Дмитрий Л., 24

«Я тут недавно узнал, что, оказывается, есть целый список профессий, куда женщин не допускают. И это правильно. Но я бы его обязательно допол-



нил еще несколькими. Мне нравится, когда по телевизору выступает красивая девушка — ведущая передачи или диктор. Но совсем другое дело, когда юная особа, только выскочившая с журфака, не имеющая опыта, не знающая жизни, берет интервью у министров или депутатов, задавая им вопросы, придуманные явно не ею; или, еще хуже, в качестве репортера ведет прямой репортаж откуда-нибудь из «горячей точки». Ну что она там забыла?!

А как, скажите, понять психологию женщины — дрессировщицы львов или тигров. Красивая, в сверкающем костюме, с обворожительной улыбкой и тонким хлыстом в руке, она подчиняет себе царей природы и, между делом, засовывает свою голову им в пасть. Мне кажется, для таких поступков нужен мужской характер. И, вот, интересно, а какова эта женщина дома — с мужем, детьми, ведь такая профессия накладывает очень серьезный отпечаток на характер человека?! А муж у нее — рискованный мужик? Или, вынув голову из пасти и положив хлыст на полочку, она перестает быть властной и жесткой и становится «самой обаятельной и нежной». Так не бывает! Я не знаю, рискнул бы я сам жениться на укротительнице тигров...»

ЖЕНЩИНЫ И ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

Марк Б., 31

«Вряд ли об этом можно рассказать словами. Это надо почувствовать, ощу-



тить — какова эта женщина, как она подает себя. В ее движениях, разговоре, взгляде — великолепный коктейль из воспитания и гордости, независимости и доброжелательности, обаяния и внутреннего спокойствия, ума и цельности натуры. У нее нет стремления понравиться изо всех сил, она очень естественна, манеры ее непринужденны и просты, как у доброй королевы, сознающей свое положение, но никогда не использующей его, чтобы возвыситься над окружающими. Именно это и делает ее неотразимой».



ЖЕНЩИНЫ И УДИВЛЕНИЕ

Андрей П., 32

«За то мы и любим женщин, что они обладают неоценимым даром удивлять мужчин — своею разностью, непостоянством, непредсказуемостью и обаянием, нежностью, любовью. Правда, раздражает то, что они могут часами висеть на телефоне, да и машину они водят не очень.... Но что поделаешь. У меня жена — тоже автомобилистка. Только все равно она — любимая...»

ВАМ НА ПРАВО, МНЕ НА ЛЕВО

Как известно, полушария человеческого мозга работают по-разному: левое отвечает за логическое мышление и способность к наукам, а правое ведает эмоциональной сферой и творчеством. Поведение человека во многом зависит от того, как мозг распределяет работу между полушариями.

Попробуйте пройти тест, выявляющий, какое из полушарий головного мозга больше влияет на ваш характер. Для этого нужно выполнить несколько заданий, отмечая на листке, какой тип реакции у вас проявился. Правый тип реакции отмечайте буквой «П», левый — «Л».

1. Вытяните руки перед собой и переплетите пальцы. Посмотрите, какой из двух больших пальцев оказался сверху, правый или левый. Если сверху оказался правый палец, то это правый тип реакции, если сверху левый палец, то тип реакции левый.

2. Сложите указательные пальцы рук перед глазами так, словно вы прицеливаетесь из пистолета. При этом поймите и зафиксируйте глазами точку, в которую стреляете (не закрывайте глаза!). Потом закройте сначала один, а затем другой глаз. Посмотрите, в каком из этих двух случаев точка прицела сместится. Если точка сместилась при закрытом правом глазе, то тип реакции правый, если при закрытом левом глазе — тип реакции левый.

3. Скрестите руки на груди и посмотрите, какая рука оказалась сверху — правая или левая.

4. Поаплодируйте и посмотрите, какая рука при этом у вас оказывается сверху — правая или левая.

Тест

ОПИСАНИЕ ТИПОВ ХАРАКТЕРА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТИРОВАНИЯ

ПППП

Ориентация на общепринятое мнение, консервативный тип характера, наиболее стабильное поведение.

ПППЛ

Неуверенный консерватизм, слабый темперамент, нерешительность.

ППЛП

Способность к кокетству, решительность, чувство юмора, активность, энергичность, темпераментность, артистизм. При общении с этим человеком необходимы юмор и решительность, так как этот сильный характер не воспринимает слабые типы.

ПЛЛЛ

Редкий и самостоятельный тип характера. Кокетство, чувство юмора, мягкость, артистизм. Некоторое противоречие между нерешительностью и твердостью характера. Высокая контактность, но медленное привыкание.

ПЛПП

Деловой тип характера, сочетающий аналитический склад и мягкость. Чаще встречается у женщин. Общепринятый тип «деловой женщины». Медленное привыкание, осторожность. Такие люди никогда не идут на конфликт «в лоб», у них преобладает расчет; терпимость, «вязкость», замедленность в развитии отношений, некоторая холодность.

ПЛЛЛ

Самый слабый, очень редкий тип характера. Беззащитность и слабость. Подверженность различным влияниям. Встречается только у женщин.

ПЛЛП

Склонность к новым впечатлениям и способность не создавать конфликтов. Некоторое непостоянство, способность кокетничать, особая мягкость. Эмоциональная медлительность, томность. Простота и редкая смелость в общении, способность переключаться на новый тип поведения. Чаще встречается у женщин.

ПЛЛЛ

Непостоянный и независимый характер, основная черта — аналитичность. Встречается редко.

ЛППП

Часто встречающийся тип характера с очень хорошей адаптацией к разным условиям.

Эмоциональность в сочетании с недостаточной настойчивостью, которая прежде всего проявляется в основных стратегических вопросах (брак, образование и т. п.). Высокая подверженность чужому влиянию. Легко контактирует со всеми остальными типами характера. У мужчин эмоциональность понижена, наблюдается склонность к флегматичности.

ЛППЛ

Слабая настойчивость, мягкость, уступчивость влиянию, наивность. Требуется особо бережного отношения к себе — тип «маленькой королевы».

ЛЛПП

Самый сильный тип характера, трудно поддается убеждению. Способен проявлять настойчивость, но иногда она переходит в заикание на второстепенных целях. Сильная индивидуальность, энергичность, способность к преодолению трудностей. Некоторый консерватизм из-за недостаточного внимания к чужой точке зрения. Такие люди не любят инфантильности.

ЛЛЛЛ

Сильный и ненавязчивый характер. Практически не поддается убеждению. Основная черта — внутренняя агрессивность, прикрытая внешней мягкостью и эмоциональностью. Быстрое взаимодействие, но медленное взаимопонимание.

ЛЛПП

Дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов.

ЛЛЛЛ

Основные черты: простодушие, мягкость, доверчивость. Это очень редкий тип (1% женщин, у мужчин практически не встречается).

ЛЛЛП

Эмоциональность в сочетании с решительностью (основная черта), энергичность, некоторая разбросанность приводят к тому, что у подобных характеров возможны эмоциональные, быстро принимаемые, непродуманные решения. Поэтому в общении с ними важны дополнительные «тормозные механизмы».

ЛЛЛЛ

Способность по-новому взглянуть на вещи, большая эмоциональность, индивидуальность, эгоизм, упрямство, защищенность, иногда переходящая в замкнутость. Способность ослепительно улыбаться.





Вот что нам по этому поводу напоминает Роспотребнадзор.

ПОКУПКИ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ

При продаже товаров через Интернет продавцы обязаны четко формулировать условия и цену приобретения товара по акции;

- предлагать покупателю услуги по доставке товаров путем их почтовой пересылки или перевозки, указывая способ доставки и вид транспорта;
- передавать потребителю заказанный товар, даже если он еще не оплачен. Договор считается заключенным с момента, когда продавец выдал покупателю документ, подтверждающий оплату товара, или с момента, когда продавец получил сообщение о том, что покупатель намерен его приобрести;
- передавать покупателю товар в порядке и сроки, которые установлены в договоре. За задержку доставки оплаченного товара от продавца могут потребовать уплатить неустойку (пени) в размере 0,5% предоплаты за каждый день просрочки.

К слову, достаточно часто можно столкнуться с ситуацией, когда покупателю с охотой могут навязать допущенные к приобретаемому им товару, так вот, дорогие читатели, Роспотребнадзор однозначно указывает на то, что это категорически **ЗАПРЕЩЕНО**. Также обратите внимание, что проверка качества и консультирование по выбору товара не могут быть допущениями, поскольку входят в обязанности продавца.

Кроме этого, не забываем и о прочих правах потребителя! Если вы приобретаете товар через Интернет, то вы всегда вправе:

- отказаться от товара в любое время до его передачи. После передачи товара отказ от него возможен в течение 7 дней (если сохранены товарный вид и потребительские свойства товара);
- отказаться от товара в течение 3 месяцев с момента его передачи, если продавец письменно **В МОМЕНТ ВРУЧЕНИЯ** товара не проинформировал о порядке и сроках возврата товара надлежащего качества;
- потребовать, в частности, заменить некачественный товар новым, пересчитать стоимость такого товара или вернуть его продавцу.

Вот такой, можно сказать, привлекательный для потребителя спектр осо-

Плакаты со словом «Распродажа» или «Sale» обладают магическим действием. Они привлекают нас в магазин, даже если нам там ничего не нужно. Самая грандиозная распродажа — это «черная пятница», которая прошла в нашей стране перед Новым годом.

Наша страна переняла этот опыт от Соединенных Штатов, в которых такого события ждут не меньше, чем Рождества или Дня независимости. Обычно скидки в несколько дней этой распродажи могут достигать до 90%, в связи с чем и появляется отличная возможность сэкономить свои деньги на год вперед, покупая дорогостоящие товары по очень выгодной цене. В Америке эта выгода вполне реальна, доказательством могут послужить огромные очереди, которые занимают с ночи, и опустошенные за пару часов прилавки магазинов. Однако можем ли мы также говорить о подобном преимуществе для нашей, российской, черной пятницы?

Увы, здесь расклад не такой радужный. В нашей торговле в черную пятницу мы, может так случиться, столкнемся с «красными ценниками», которые окажутся выше, чем в обычное, лишенное распродаж, время. Продавцы, думая, что являются непревзойденными гениями маркетинга, заранее завышают начальную цену товара, а потом делают на него якобы скидку в 50-70%, в итоге выходит так, что цена становится выше изначальной. Вот такие скидки. Особенно в ходу подобный трюк в магазинах парфюмерии, косметики или обуви.

ЗАКОН ПОМОЖЕТ

Такое вступление, дорогой читатель, мы затеяли для того, чтобы вы не теряли бдительность при организации шопинга в черную пятницу и всегда сравнивали цены на товары с ценами, существовавшими до нее, дабы не оказаться обманутыми. Но, на самом деле, все это лирика. Давайте поговорим о вещах серьезных.

Итак, если все-таки вашу бдительность усыпили громкие слоганы, огромные плакаты, кричащие, что дешевле вы не купите нигде и никогда, отполированные улыбки продавцов и их неслыханная любезность (хотя в обычные дни от них не дожدهшься даже ответа на элементарный вопрос о товаре), и вы приобрели товар, который вам, в сущности, не нужен или каким-то образом не устраивает, но вы уговорили себя: «Ведь

такая скидка, грех не купить!», что вам делать в данной ситуации и как вернуть этот товар обратно в магазин?

Здесь следует обратиться к палочкам-выручалочкам: Закону «О защите прав потребителей» и Правилам продажи отдельных видов товаров (см. Постановление Правительства от 19 января 1998 г. № 55 «Об утверждении правил продажи отдельных видов товаров, перечня товаров длительного пользования, на которые не распространяется требование покупателя о безвозмездном предоставлении ему на период ремонта или замены аналогичного товара, и перечня непродовольственных товаров надлежащего качества, не подлежащих возврату или обмену на аналогичный товар других размера, формы, габарита, фасона, расцветки или комплектации»).

О чем хотелось бы сказать в первую очередь? О покупках через Интернет.

МАННА НЕБЕСНАЯ ИЛИ БЕСКОНЕЧНЫЙ ОБМАН? ПОПРОБУЙ И НЕ ЗАПЛАТИ

бенностей его прав при покупке товаров в Интернете. Пользуйтесь этим, дорогие читатели, пользуйтесь, и если вдруг продавец случайно (как это обычно происходит) забудет о своих обязанностях или о ваших правах, без стеснения напоминайте им об этом и не бойтесь совершать покупки в Интернете. Самое главное, знать, как себя защитить в случае чего.

ПРОВЕРКА КАЧЕСТВА ТОВАРА

А теперь перейдем к рассмотрению еще одного, не менее важного и интересного вопроса.

Случалось ли у вас так, что вы заходили после работы в ближайший к дому супермаркет за покупками к ужину и, выбирая для себя очередной кусочек сыра или колбасы, говорили себе: «Вот было бы здорово оценить качество прямо не выходя из магазина»? И ведь речь здесь идет не просто о прочтении этикетки на продукте, а о применении своих органолептических способностей или, в переводе на русский, вкусовых рецепторов. Иными словами, почему бы не попробовать этот свежий сыр прямо в магазине и убедиться в том, что он действительно свежий и что он сыр! Чтобы ответить на данный вопрос, вспомним об указанных выше Правилах. Из пункта 11 мы можем узнать то, что «продавец обязан своевременно в наглядной и доступной форме довести до сведения покупателя необходимую и достоверную информацию о товарах и их изготовителях, обеспечивающую возможность правильного выбора товаров». Также примечателен и пункт 17 правил, который гласит: «При продаже товаров покупателю предоставляется возможность самостоятельно или с помощью продавца ознакомиться с необходимыми товарами». Казалось бы, вот он, ответ на наш вопрос! Ведь «ознакомиться» с продуктом может значить «попробовать его». Однако, не тут-то было. В этом пункте, скорее, речь идет о том, что можно изучить этикетку продукта, прочесть его состав, расспросить о нем у продавца.

Что же теперь получается? Неужели нельзя прийти в магазин и абсолютно законно откусить кусок заветной колбасы под предлогом проверки качества товара? Увы, в законе нет подобной нормы. Однако, если продавец сам «угощает» вас своей продукцией (например, дегустация в супермаркете или беско-

нечные предложения «попробовать» на рынке), вы не обязаны за неё платить. Помните, попробовав, вы не должны ничего покупать, но только в том случае, если продавец сам вам предлагает это сделать.

НЕ ПОДЛЕЖИТ ВОЗВРАТУ

Права потребителя — это, конечно, хорошо, но и злоупотреблять ими тоже не стоит. Существует список товаров надлежащего качества, которые не подлежат возврату или обмену на аналогичный товар других размера, формы, габарита, фасона, расцветки или комплектации.

Вот он:

- товары для профилактики и лечения заболеваний в домашних условиях (например, предметы санитарии и гигиены из металла, резины, текстиля, инструменты, приборы и аппаратура медицинские, средства гигиены полости рта, линзы очковые, предметы по уходу за детьми), лекарственные препараты;
- предметы личной гигиены (зубные щетки, расчески, заколки и т. д.);
- парфюмерно-косметические товары;
- текстильные товары, кабельная продукция, строительные и отделочные материалы и другие товары, отпускаемые на метраж;
- швейные и трикотажные изделия (изделия швейные и трикотажные бельевые, изделия чулочно-носочные);
- изделия и материалы, полностью или частично изготовленные из полимерных материалов и контактирующие с пищевыми продуктами (например, посуда и принадлежности столовые и кухонные);
- товары бытовой химии, пестициды и агрохимикаты;
- мебель бытовая (мебельные гарнитуры и комплекты);
- ювелирные и другие изделия из драгоценных металлов и (или) драгоценных камней, ограненные драгоценные камни;
- автомобили и мотовелотовары, прицепы и номерные агрегаты к ним, мобильные средства малой механизации сельскохозяйственных работ, прогулочные суда и иные плавсредства бытового назначения;
- технически сложные товары бытового назначения, на которые установлены гарантийные сроки (станки металлорежущие и деревообрабатывающие

бытовые; электробытовые машины и приборы; бытовая радиоэлектронная аппаратура; игрушки электронные, бытовое газовое оборудование и устройства; часы наручные и карманные механические, электронно-механические и электронные, с двумя и более функциями);

- гражданское оружие, основные части гражданского и служебного огнестрельного оружия, патроны к нему;
- животные и растения;
- непериодические издания (книги, брошюры, альбомы, картографические и нотные издания, листовые изоиздания, календари, буклеты, издания, воспроизведенные на технических носителях информации).

Такой, вот, список установлен в законе, дорогие читатели. Поэтому если в магазине вам отказались вернуть или обменять что-то из перечисленного выше, не нужно скандалить и обвинять продавцов в нарушении прав потребителя.

Хороших вам покупок, приобретайте вещи с умом!

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и стажер адвоката П.В. НАГАЕВА



Я встречаюсь с парнем, который ведет себя как настоящий бабник. По его рассказам, бывшие у него раньше девушки очень боялись его потерять и поэтому терпели все его выкрутасы, на глазах у своей девушки он даже мог целоваться с другой. За то время, пока мы вместе, я успела к нему привыкнуть. Вижу, что и я ему не безразлична, он даже меня ревнует. Ужасно то, что я тоже боюсь его потерять, но понимаю, что терпеть его измены не буду. Что же делать?

Дело в том, что настоящие донжуаны умеют устроить дело так, чтобы каждая подружка считала себя единственной и незаменимой. А твой парень делает все на показ, словно хочет доказать себе самому и всем вокруг, что он очень крутой и желанный. Похоже, он строит из себя ловеласа потому, что не слишком уверен в себе. Ревность — еще одно тому подтверждение. Скорее всего, со временем это у него пройдет. Конечно, не мешает попросить его не допускать подобных демонстраций в твоём присутствии. А пока у тебя две возможности: терпеть его игривость или ежеминутно подчеркивать, какой он исключительный; сексуальный и как тебе необходим. Оба варианта требуют выдержки и спокойствия. А хватит ли их у тебя, решать только тебе самой.

Я нахожусь в декретном отпуске. Справляюсь с ребенком без помощи бабушек и мужа, который приходит с работы уже ночью. Недавно он признался, что изменил мне с женщиной, которая старше его на десять лет. Заявил, что ко мне у него осталась только жалость. И что если я хочу сохранить семью, то должна его понять, потому что ту, другую, он безумно любит и бросать не собирается. До рождения ребенка мы работали в

одной фирме, а с его любовницей — вообще в одном отделе. Скажите, такое прощают?

Меня настораживает, что муж сам тебе обо всем рассказывал. С одной стороны, зная, что рано или поздно «доброжелательные» коллеги раскроют тебе глаза, он, возможно, решил их опередить. Рассчитывая, вероятно, на то, что к измене как таковой можно отнестись философски и со временем о ней забыть, и ему не придется ни оправдываться, ни чувствовать себя виноватым. Безусловно, то, что он переложил на тебя всю ответственность за семью и показал твою зависимость, — жестоко. Но в признании мужа есть и другая сторона: попытка привлечь твоё внимание — в последнее время ты наверняка переключила его на ребенка. Мужчины как большие дети — они любят, чтобы их гладили по головке и хвалили. И не случайно его служебная пассия намного старше. Конечно, пережить такое предательство — нелегко. И позволять мужу жить двойной жизнью вряд ли стоит. Но постарайся не принимать решение сгоряча, поспешно. Время действительно многое меняет, и прежде, чем решать, расстаться ли тебе с ним, покажи, что он тебе дорог. Только делай это мягко, дозированно, не бросаясь из крайности в крайность.

В своем отношении к понравившемуся парню я всем своим видом показываю, что он мне безразличен. А ведь так было со всеми моими поклонниками: мне нравилось видеть, как они добиваются моего внимания. Вот и сейчас с одним молодым человеком веду себя как неприступная крепость, смотрю на него ледяным взглядом. Но я влюблена и хочу быть с ним... Ну и что мне делать?

Способов привлечь к себе внимание много, но ты, похоже, остановилась на одном — демонстрации своей незаинтересованности. Как правило, женщина прибегает к нему из страха остаться в одиночестве: чтобы не оказалось, что на самом деле она мало интересна, такая особа держит поклонников на расстоянии, наслаждаясь их муче-

ниями. Если ты действительно хочешь теплых отношений с новым ухажером, то поверь в себя и подпусти его поближе. И не бойся разлук и расставаний — они все равно неизбежны.

Мы с подругой дружим давно, она мне ближе сестры... Но в последнее время я испытываю к ней негативные чувства. Все дело в том, что я влюблена в парня, который безответно любит ее. А у нее есть свой парень. Объект моей любви относится ко мне, как к другу, и рассказывает про свои чувства к ней, а я потом всю ночь реву белугой. Я все больше замыкаюсь в себе, скажите, что мне делать.

Не уходи в себя, пока слушаешь про его мучения. Наоборот, покажи, как ты ему сочувствуешь, как его понимаешь. Только постарайся ничего плохого про подругу не говорить. Подожди, пока твой герой устанет страдать, и подумай, что сделать, чтобы стать ему необходимой. Нечасто, но бывает, что дружба перерастает в привязанность и даже любовь.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Дочь моей близкой подруги, проживающая в другом городе, кремировала свою мать после смерти, а прах развеяла над водохранилищем. Проститься с подругой не пришлось даже в морге (ее дочь не дала нам такой возможности). А на 40 дней она всех пригласила в кафе и устроила день памяти. Я не пошла в кафе, считая, что пока я живу, и так ее буду помнить. Мне обидно, что был человек, и от него ничего не осталось, некуда сходить возложить цветы, поговорить с ней. Что будет с такими людьми в будущем, от которых даже праха не осталось?

Церковь запрещает таким образом погребать человека. Руководствуясь Священным Писанием, необходимо человека погребать в землю, предварительно совершив все заупокойные молитвословия и отпевание в храме или дома. Кремация разрешается только в виде исключения, относительно каких-то уважительных причин и рассматриваются индивидуально по каждому человеку. Поэтому рекомендую Вам сходить в местный храм и объяснить все священнику, попросить у батюшки благословения на то, что хотя бы отпеть человека (заочно), чтобы за него было можно молиться. Это единственный выход из данного положения, который очень облегчит участь усопшего «на том свете».

Я встретила свою давнюю подругу. Разговорились, и она сказала, что отдала свою больную мать в приют. Но приют необычный, там за мамой хороший уход, палата на двоих, и она платит в месяц

за маму 35 тысяч рублей. Часто приходит к ней в гости. Но ведь это все равно, что сдать родителя в дом престарелых. Как на это смотрит Церковь?

Церковь призывает нас доказывать своих родителей таким образом, чтобы им было комфортно жить до конца своих дней, независимо от того, в каком состоянии они пребывают. Но иногда жизненные обстоятельства складываются так, что по той или иной причине дети не могут ухаживать за родителями так, чтобы им было комфортно. И вот тогда каждый действует, как может: кто-то призывает на помощь родственников, кто-то нанимает сиделок, а кто-то отправляет в комфортный «приют». И то, и то — в таких ситуациях, в принципе, неплохо при условии: если самим родителям такая жизнь комфортна. В противном случае все вышеописанное не приемлемо.

Если человек перед смертью не покался, не причастился, считается ли это грехом? А как тогда относится Церковь к умершим внезапной смертью или во сне, например. Считаются ли они грешными?

Если перед смертью не причаститься — грехом это не считается, но это очень страшно, так как каждое мгновение мы умудряемся вести себя таким образом, что в Церкви называется грехом. Внезап-

ная смерть — это тоже очень страшно, потому что любой православный христианин, зная, что согрешает каждое мгновение своей жизни, всю жизнь просит Бога о том, чтобы перед смертью покаяться в грехах и причаститься. И если Таинство Евхаристии перед переходом в вечность успеет совершиться над человеком, то на сороковой день страшного Божия суда то, в чем он покался, не вспомнит Бог ему. Поэтому в Церкви на любой службе есть специальное прошение, в котором мы от имени всех верующих просим Бога, чтобы Он послал нам христианскую кончину — безболезненную, непостыдную, мирную — и чтобы был добрый ответ от Бога к нам — остаться рядом с Ним, в раю.

У меня умер племянник, упав с 15-го этажа. Следствие считает, что это самоубийство, хотя не было предсмертной записки. Мы считаем, что его сбросили дружки, и есть косвенные доказательства. Похоронили его как самоубийцу, мы тогда не знали подробностей случившегося. Поскольку у нас есть все основания считать, что это убийство, можем ли мы поминать мальчика за упокой, молиться о его Душе?

Такие вопросы решает правящий архиерей той епархии, в которой Вы проживаете. Вам необходимо обратиться в ближай-



ший храм к священнику с данным вопросом. Он отправит вас в епархиальное управление, где вы напишете письмо управляющему епархией, в котором изложите все ваши доводы, приложите все документы, которые вам выдали в следственном комитете, и т. д. В случае положительной резолюции по вашему делу правящего архиерея Вы придете в любой храм и Вам предложат все необходимое для предания земле и совершения регулярных заупокойных молитвословий.

Православный календарь на март

(новый и старый стиль)

- 1 марта / 17 февраля — Прощеное воскресенье
- 2 / 18 — Седмица первая Великого поста
- 7 / 23 — Обретение мощей блж. Матроны Московской
- 8 / 24 — Первое и второе обретение главы св. Иоанна Предтечи
- 14 / 1 марта — Поминовение усопших
- 15 / 2 — Иконы Божией Матери, именуемой «Державная»
- 21 / 8 марта — Поминовение усопших
- 28 / 15 — Поминовение усопших.

НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ

ВИКТОРИЯ БЕКХЭМ — бывшая «перчинка» и супруга известного футболиста считается одной из самых неулыбчивых звезд, это в США-то, где никто не убирает улыбку с лица. Оказывается, Виктория считает свою улыбку некрасивой, поэтому сохраняет на людях серьезное выражение лица. Она не любит, когда ее фотографируют с близкого расстояния, потому что тогда видно несовершенство ее кожи. Виктория также комплексует по поводу шишек на ступнях, от которых не может избавиться. А главное, после третьих родов ее стала беспокоить сильно изменившаяся фигура: «Да, я смогла влезть в свои дородовые джинсы. Но выглядело это просто ужасно».

Оказывается, и наследницам миллионных состояний свойственно сомневаться в своей неотразимости. **ПЭРИС ХИЛТОН**, например, терпеть не может свои большие ступни. При росте 173 см у девушки 43-й, а по некоторым данным, 45-й размер ноги. Такая насмешка природы сильно портит Пэрис жизнь. «Когда я захожу в магазин, то вижу красивую

обувь от известных дизайнеров, но когда я хочу ее примерить, мне приносят какие-то клоунские башмаки», — сокрушается светская львица.

Удивительная улыбка всем известной «красотки», оказывается, доставляла ей в молодости множество проблем, так как из-за большого рта ее называли «лягушкой». С возрастом **ДЖУЛИЯ РОБЕРТС** обрела мудрость и считает, что природа наградила ее широкой улыбкой. Но это не значит, что она довольна своей внешностью. Даже будучи одной из самых известных звезд Голливуда, она по-прежнему критикует себя: «Когда я смотрю в зеркало, то вижу страшную толстую женщину с мешками под глазами».

СКАРЛЕТ ЙОХАНССОН не раз признавалась секс-символом Голливуда — благодаря чувственным губам и красивым изгибам тела. Но даже всемирное признание не может убедить красотку в ее неотразимости. «Я стараюсь не беспокоиться о своей внешности, — говорит Скарлетт. — Но, пожалуй, все зависит от настроения: иногда так хочется иметь иную

Вам часто встречались в жизни женщины, которые были бы довольны своей внешностью и фигурой? Таких мудрых женщин, которые стараются жить в ладу с тем, чем наградила их природа, — единицы. Но это обычные женщины. А как быть тем, кто всегда на виду? Знаменитостям?

У них миллионы поклонников, а они, как обычные женщины, комплексуют из-за недостатков внешности, причем часто мнимых. С распространением соцсетей, когда каждый хейтер может оставить под фотографией звезды неприятный комментарий, надо иметь сильный характер, чтобы не обращать внимание на мнение злопыхателей. Но зерно сомнения им все равно удаётся посеять. И ни слава, ни известность, ни многомиллионные гонорары не являются для них доказательством.

форму глаз, или чтобы нос был тоньше, рост повыше, а тело — более подтянутым. И как, скажите, у секс-символа могут быть кривые ноги?» Но больше всего ее волнует недостаток роста. Она считает, что ее 160 см — это слишком мало, потому что однажды Скарлетт услышала, как ее невысокий рост обсуждают две женщины, а как-то в ресторане официант воскликнул, увидев актрису: «Какая вы маленькая!..» Так что теперь звезда старается выходить из дома только в обуви на каблучке.

САНДРА БУЛЛОК была признана в 2015 году самой красивой актрисой. Но даже такое признание не позволяет ей почитать на лаврах. Она прекрасно знает о своих недостатках. «Я не могу назвать себя красоткой, а мой смех — нечто среднее между храпом и рычанием гиены, — признается звезда. — Когда я пришла в Голливуд, мне сразу порекомендовали изменить форму носа или, на худой конец, перекрасить волосы».

ШАКИРА — удивительно сексапильная женщина, сказываются латиноамериканские корни. Ее горячие танцы многих сводят с ума. Однако





мнение певицы о самой себе не совпадает с общепринятым: «По роликам можно подумать, что я сексуально озабоченная женщина, а на самом деле все совсем наоборот. Я очень стесняюсь своего тела. Максимум, что я могу обнажить, — мой живот».

Он действительно идеален, даже после двух беременностей и родов. Но комплексы есть комплексы, их невозможно выбросить из головы, поэтому вряд ли Шакира изменит мнение о себе.

Фанатки **АНДЖЕЛИНЫ ДЖОЛИ** мечтают иметь такие же пухлые сексуальные губы, как у любимой актрисы. Некоторые даже идут для осуществления своего желания к хирургам. А сама суперзвезда считает свои губы слишком большими. В последнее время, значительно похудев, она стала стесняться и слишком худых рук.

Американская певица **ТЕЙЛОР СВИФТ**, занимающая вершины рейтингов и зарабатывающая миллионы долларов, остро реагирует на чужое мнение. Однажды блондинка прочитала в интернете, что кто-то считает ее глаза слишком маленькими, и тут же расстроилась. Девушке стоит

поучиться у старших коллег по цеху не принимать близко к сердцу негатив и критику.

КИРУ **НАЙТЛИ** из-за бледной кожи и худенькой фигуры некоторые даже считали анорексичкой. Конечно, это домыслы, но своей худобы Кира стесняется. Она сетует: «Журналы то и дело пишут, что сейчас не модно показывать живот. Интересно, что же мне тогда показывать? Грудит у меня совсем нет».

Яркая и веселая блондинка **КЭМЕРОН ДИАС**, сумевшая очаровать даже Джастина Тимберлейка, который младше нее на 9 лет, оказывается, очень озабочена размером груди. «Я все время щупаю ее в надежде, что она хоть чуть-чуть подросла, да все напрасно: она по-прежнему маленькая!» — сетует актриса. Правда, у маленькой груди есть один большой плюс, она не мешает актрисе заниматься активными видами спорта. Будучи дамой мудрой, она понимает, что мечты — это одно, а действительность — другое, и надо извлекать пользу из того, что есть: «Мне хочется быть более «аппетитной», но у меня другая конституция тела».

ДЖЕССИКА **АЛЬБА** много раз попадала в списки самых сексуальных и красивых актрис. Но, оказывается, даже идеальная внешность не гарантирует, что ее обладательница будет собой довольна. Фигуру Джессики не испортили даже беременность и роды. Но в последнее время она горько сетует: «Грудь у меня обвисла, на попе — целлюлит, и бедра слишком велики». Может быть, она слишком требовательна к себе?

НИКОЛЬ **КИДМАН** очень долго донимали вопросом, не беременна ли она, потому что, несмотря на худощавое телосложение, у нее всегда был небольшой животик, который не удавалось убрать ни диетами, ни занятиями спортом. Николь мечтала: «Я постоянно думаю о том, что у меня мальчишье телосложение, а я бы предпочла иметь более крутые изгибы, они делают фигуру более желанной...» Да и злополучный животик перестал бы всем мозолить глаза. С возрастом ее желание исполнилось — правда, объемы добавились, возможно, не туда, куда хотела бы Кидман.

Подготовили **Марина ХРИСТЕНКО** и **Галина УШАКОВА**



КВН — их призвание и признание:

Александр ГУРЕВИЧ и Азамат МУСАГАЛИЕВ

Между ними ровно 20 лет: один дитя поздней «оттепели» — 1964 года рождения, другой — кануна распада СССР — 1984 г. У обоих длинный список профессиональной деятельности: юморист, шоумен, телеведущий, актер, а можно короче — КВНщик. Многие звезды этой популярной в нашей стране игры добились не просто популярности, но известности и признания.

По сути, они люди разных поколений, но судьбы их очень схожи. Каждый чтит свою этническую принадлежность — еврей и казах, оба мечтали о естественно-научных специальностях, а получили конкретные прикладные, по которым практически не работали, найдя свое призвание в командах КВН, после всерьез занялись шоу-бизнесом, снимались в кино, вели телепередачи и придумывали телепрограммы. А еще слывут показательными семьянинами: оба женились еще в вузе на девушках со своих факультетов.



Александр ГУРЕВИЧ: Сто к одному

Один к ста — что мальчик из московской еврейской интеллигентской семьи, мечтавший с детства стать биологом, потому что очень любил животных, стал первопроходцем в рекламном бизнесе и известным телешоуменом. Или все-таки сто к одному — ведь мальчик окончил спецшколу с английским уклоном, музыкальную школу по двум отделениям — фортепиано и кларнет, для всестороннего развития занимался плаванием, поступил в

Московский инженерно-строительный институт и начал играть в КВН.

МИСИ в восьмидесятые — это «негласная столица» КВН, игры первого сезона после возрождения игры на телеэкранах в 1986 г. проходили в актовом зале этого вуза, в то время именно там была и одна из лучших команд. Из МИСИ, вообще, выпустились многие известные деятели культуры — Геннадий Хазанов и Аркадий Хайт, Владимир Высоцкий и Александр Митта, Андрей Кнышев и Леонид Якубович. И Александр Гуревич выходит на авансцену КВН, в прямом и переносном смысле, в год его нового расцвета. Гуревич не просто игрок, он автор миниатюр, редактор специальной стенгазеты, 5 лет он был КВНщиком в вузе, после получения диплома еще 2 года работал уже на телевидении по производству этой программы. Там он понял, что его стезя не строительство, а телевидение, где надо быть не просто интеллектуальным любителем, но подготовленным профессионалом. И в 1989 году поступает в ГИТИС на факультет эстрадной режиссуры. Параллельно с учебной активно работает в концертной студии «Паноптикум», которую организовал тоже выпускник МИСИ, а впоследствии министр по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Михаил Лесин. В 1990 году они создают Молодёжное творческое производственное объединение «РТВ» (Радио и Телевидение), а на следующий год преобразовывают его в рекламное агентство «Видео Интернешнл», где начинают заниматься распространением и созданием рекламных роликов для телевидения. «Видео Интернешнл» и сейчас является самой мощной и профессиональной компанией на отечественном ТВ. А тогда его учредителями и первыми сотрудниками являлись выпускники МИСИ и игроки вузовской команды

КВН. Далее судьба Александра Гуревича определяется веками его теледостижений. Жизнь с утра до ночи проходит на телестудии, где один за другим рождаются его любимые детища — передачи, программы, проекты.

Да, у него есть и настоящий ребенок — любимая дочь Маша, которой в этом году исполнится 29 лет и которую еще в детстве папа приобщил к своему хобби — верховой езде, и любимая жена Галина, с которой он познакомился еще студентом, и с тех пор они вместе. Галина по профессии программист, но раскрыть профессиональные таланты ей не удалось, так как хоть кто-то в этой замечательной семье должен находиться дома и заботиться об остальных. Ни разу даже в самой желтой прессе не проскользнуло о них никаких сплетен о ссорах или скандалах. Одно только печалит жену Гуревича — он спит в гостях. Да, вот выберутся к друзьям отдохнуть-повеселиться, а он и уснет прямо за столом от вечного недосыпа, напряженно-рабочего графика. Ведь сколько им придумано и спродюсировано! Гуревич — одна из самых ярких звезд российского телевидения и в то же время поинтеллигентски скромных: «Не только я стоял у истоков, телевидение — коллективная работа, нас было очень много. Ну и я тоже рядом постоял...»

А «постоял он рядом» с рождением отечественной рекламы — придумывал и режиссировал первые известные ролики, слоганы, которые в 90-е знала вся страна, вспомните: «Не просто, а очень просто!», и дважды получал призы Фестиваля рекламы в Хьюстоне (США). Его первый «широкоформатный» телевизионный продукт — передача «Сам себе режиссер» с ведущим Алексеем Лысенковым. Это позже она стала поистине народной, а сначала оказалось, что видеокамер у россиян мало, по-настоящему смешных съемок нет, и приходилось создателям СССР самим придумывать забавные съемки, привлекать и знакомых, и родственников, и неизвестных актеров. Зрители от души смеялись над незадачливыми участниками съемок, якобы со всей территории страны, удивляясь, как вовремя их успела запечатлеть видеокамера, но со временем сюжеты и участники стали оригинальными. Через два года у этой передачи тридцатилетний юбилей, наверняка, он будет отмечен в эфире. Следующее достижение — одно из лучших интеллектуальных шоу, популярное и сегодня «Своя игра», ведущий которого тоже бессменный со дня основания, стильно рассудительный Петр Кулешов. Далее — «Диалоги о животных» с Иваном Затевахиным все так же интересны и познавательны. Гуревич был среди создателей телепередач «Два рояля», «Я знаю все!», «ТВ Бинго-шоу», «Один за всех», «Короткое замыкание», «Мой толстый противный жених», «Игры разума», «Цена удачи». В 1992 году он сам становится ведущим интеллектуальной игры «Устами младенца», параллельно,

с 1995 года и по сей день ведет популярный проект на канале «Россия» «Сто к одному» — и программа, и ее ведущий лауреаты премии ТЭФИ. Восемь лет Александр Гуревич был художественным руководителем «Студии 2В», которая начала выпуск сериалов: «Марш Турецкого», «Кодекс чести», «Возвращение Мухтара», «Русские Амазонки».

С 2007 года он генеральный продюсер детских каналов, сначала «Бибигона», затем «Карусели». Мы видим его на экранах телевизоров и как соведущего телеконкурса юных талантов «Синяя птица» и ведущего конкурса «Удивительные люди». А еще он снова иногда в КВНе, правда, в жюри. Игра не отпускает.



Азамат МУСАГАЛИЕВ: Однажды в России

Казах, который родился и вырос в России, искренне гордится ее достижениями, ярко и хлестко критикует ее недостатки, этим знаменит на всю страну и популярен как ярчайшая звезда КВНа первых десятилетий XXI века. Так вот этого казаха однажды из России приглашают в Кыргызстан, чтобы он основал кыргызскую региональную лигу КВН «Ала-Тоо».

Родители Азамата и предположить не могли, что увлечение сына-старшеклассника игрой в КВН приобретет такие масштабы. Да, мальчик артистически одарен — это с детства было видно: любимое занятие четырехлетнего карапуза — привлечение внимания публики. Когда вся семья собиралась за столом или приходили гости, малыш брал гита-

ру, бряцал по струнам и «исполнял песню» в центре комнаты, не жалея времени окружающих и своих сил. Мама отвела ребенка в музыкальную школу в класс струнных инструментов, где он освоил гитару и вокал. В выпускном классе его пригласили подыграть на гитаре одной из местных студенческих команд КВН, находясь на сцене перед зрительным залом, он понял, что это именно то место, где он хочет быть, жить, работать. Для этого сначала надо было стать, как минимум, студентом. Мама видела сына офисным работником — каждый день в белой рубашке и с «дипломатом». Папа всегда мечтал, что сын станет врачом. Отец скоропостижно скончался, когда Азамат оканчивал школу, и в память об отцовском желании он поступил в Астраханскую медицинскую академию, но проучившись там год, понял, что благородная профессия врача не его призвание. Он меняет место учебы, поступив в Астраханский государственный технический университет на специальность инженера-эколога, и первым делом организывает городскую команду КВН, не только играющую, но и гастролирующую сначала в Астрахани, а потом по всей России, таким способом зарабатывая, что называется, на жизнь. Азамат уже не просто играет и поет, но становится автором сценок и миниатюр, работчиком концепции номеров.

В 2007 году его приглашают в сборную команду КВН Астраханской области, а в 2009-м была организована знаменитая «Сборная Камызяцкого края», которая в числе лучших неоднократно выступала в сезонах Высшей лиги КВН. Азамат Мусагалиев становится ее капитаном и фронтменом. И тут необходима информация о том, что он, действительно, родился и жил до поступления в вуз в районном городке Астраханской области Камызяк: численность населения — 16000, достопримечательность — музей «Российский арбуз», известность населенный пункт приобрел благодаря одноименной команде КВН, ну, и, конечно, самому известному камызякцу, выступающему то в роли мэра, то судьи, то главврача. У его команды много достижений и побед, но главная — в 2015 году «Сборная Камызяцкого края» стала чемпионом Высшей лиги КВН. Почти одновременно с этим событием и в жизни Азамата наступило время достижений. Телевидение начинает использовать и одновременно раскручивать талантливую КВНщика. Его приглашают стать участником шоу «Чувство юмора» на Первом канале, затем в юмористическом сериале «Не спать!», а в сатирической программе «Однажды в России» на канале ТНТ он особенно полюбился зрителям. Труппа этого шоу, в которой нет ни одного профессионального актера, а только выходцы из КВН, часто выступает с концертами в российских городах, так как этот проект — синтез театрального действия, эстрады и кино. В 2015 году Мусагалиеву предлагают

стать ведущим познавательного-юмористической викторины «Где логика?» В том же году Азамат начинает сниматься в кино, и сразу в самом популярном sitcomе — «Интерны», затем в комедийных сериалах «Зомбоящик» и «Толя-робот», где сыграл одну из главных ролей. Получив приглашение на кастинг в «Интерны», был ошарашен, ведь одно дело выступать на сцене, в образах, придуманных самим, и совсем другое — перед камерой воплощать задумки сценариста и задачи режиссера. Но и этот опыт оказался успешным в его жизни. Мусагалиев яркий пример того, что своим талантом и работоспособностью можно добиться известности и стать настоящей звездой, даже если ты родился в маленьком городке, далеко от столицы. «Мир юмора — это целая индустрия, — говорит Азамат, — на сегодняшний момент есть два формата работы: или команда пишет себе сама, или нанимает для этого профессиональных авторов. Огромное количество людей пишут шутки и репризы. И это здорово! Потому что люди могут зарабатывать своим интеллектом, вкусом, чувством юмора... Нам с командой КВН повезло. Мы оказались в нужное время в нужном месте».

Единственный вопрос зрителей к этой замечательной команде, почему в ней нет девушек? Капитан дает такой ответ: «Ну, так не всегда было. Поначалу мы пробовали вводить в нашу команду девушек. Но сразу заметили, что это расхолаживает. Когда появляется девушка, все сразу начинают ее жалеть, уступать ей место и тому подобное. К примеру, мы собираемся на репетицию, а ее нет. Я спрашиваю: «Где Ира?» Отвечают: «Она еще спит!» — «Ну, так разбудите ее!» И тут все в один голос набрасываются на меня: «Не надо ее будить! Пусть девчонка поспит в свой единственный законный выходной!» В общем, она спит, а репетиция стоит. Все терпеливо ждут. Наконец, приходит Ира, а все уже перегорели. И еще надо признать, мы тогда еще были неженатыми и начинали все за этой девушкой ухаживать, ссориться между собой, подолгу не разговаривать друг с другом. В общем, поняли, что красивая девушка в команде — это не к добру...»

А вот ту, которая — к добру, свою будущую жену, Азамат встретил, будучи студентом в Астрахани, гуляя в городском парке. Он заговорил с красивой девушкой, и в беседе выяснилось, что они учатся в одном вузе, оба приехали из Камызяка, а там учились в одной школе, только Вика на 3 года младше, и по национальности она — казашка. Конечно, это была судьба. Они поженились в 2008-м, через год у них родилась дочь Милана, а позже младшая Ляйсан. Виктория занимается домом и детьми, и эти три девочки для Азамата самое главное в жизни, для них он готов добиваться всегда чего-то большего.

Подготовила Мария ПЕТРОВА

Легче развязать и выиграть ядерную войну, чем вывернуть в сторону зла душу воспитанного в любви ребенка. Те родители, которые оправдывают промахи воспитания своих детей некоей «окружающей средой», — попросту бесчестные люди.

Вообще-то, крошечный Вовка всегда был, да что уж там скромничать, до сих пор остается хозяйственным малышом. Болтик, никчемная проволочка или даже пустяковое цветное стеклышко всегда находят достойное применение в его немудреном малышом хозяйстве. К сожалению, у Вовки мало друзей. Во-первых, он пока не ходит в детский садик, а, во-вторых, его старшей сестре Оле уже целых десять лет. Ольга — по мнению Вовки — уже не только взрослая, но уже совсем пожилая дама. Ну а с младшим братом Сережей Вовка пока тоже не может найти общий язык — Сережа только учится ходить. Короче говоря, в свои неполные пять лет хозяйственный Вовка уже порядком привык к одиночеству.

Визиты в деревню к деду Вовка любит особенно сильно. Дед Миша и бабушка Валя, их большой дом и двор со всеми постройками пахнут для хозяйственного и обстоятельного Вовки как-то по-особенному приятно.

В деревне Вовка тут же находит для себя какую-нибудь работу. Малышовый труд может быть самым разным: это и выпас крошечных цыплят на лужке перед домом, и кормление мелкой рыбкой — той, которую папа каждый день приносит с рыбалки, — уток и кур, или, например, сбор колорадских жуков в спичечную коробку. Но больше всего Вовке нравится кормить кроликов. «Ушастики» (как зовет их Вовка) живут в отдельном сарайчике со смешным названием «крольчатник». Сарайчик этот довольно старый и темный. Вовка может целый час, а то и все полтора просидеть возле клеток. Он просовывает пучки травинки и кусочки морковки через сетку и смотрит, как забавно кушают «ушастики».

В тот злополучный день с утра зарядил дождь. Когда он кончился, небо осталось низким, холодным и хмурым. В крольчатнике было темно. Кролики прятались в глубине клеток, жались друг к другу, и Вовка видел только большие, слипшиеся комки «ушастиков».

Именно тогда Вовка и вспомнил о коробке спичек. Позавчера он взял его у бабушки на кухне. Стоить заметить, что ба-

бушка с пониманием отнеслась к просьбе внука, ведь коробок из-под спичек был нужен Вовке для сбора колорадских жуков. Бабушка Валя поцеловала внука в щеку, как всегда, улыбнулась ему и, прежде чем вручить пустой коробок, погладила внука по голове.

Малыш достал уже порядком потертый спичечный коробок из кармана шортиков. Там, в коробке, лежало несколько спичек. Вовка осторожно зажег одну... Спичка осветила пространство вокруг. Стали видны кролики и клетки во-

зрослые. Малыш опрометью кинулся из крольчатника, проскочил между его задней стеной и забором и спрятался в другом сарае. Вовка не знал, как называется этот, куда больший по размерам сарай, который был забит сеном под самую крышу. Фактически чердак у сарая не было, а наверху находился дощатый стеллаж, к которому вела шаткая лестница. Взбираясь наверх, Вовка больно стукнулся о перекладину лестницы коленкой. Потом он нырнул в копну сена и, едва отдышавшись, принял лицом к широкой щели...

Взрослые — все, включая маму и сестру Ольгу — суетились возле горящего крольчатника. «Ушастики» уже бегали по дво-

по сторонам. Его убежище оказалось ему совсем ненадежным...

Вовка пополз по сеном назад к лестнице. Было темно, потому что вороха сена закрывали все вокруг. Вовка снова стукнулся коленкой обо что-то и чуть не заплакал от боли. Малыш почти ничего не видел вокруг. И тогда он снова вспомнил о спичках. Вовка достал коробок из карманчика. В коробке было еще две спички...

Когда вспыхнул сеновал, взрослые пришли в неописуемый ужас. Отец Вовки, не раздумывая бросился в пламя. Полыхал правый верхний угол сеновала, но как бы сильно он ни горел, отец смог там, наверху, обыскать, обшарить, буквально ощупать все вороха и тучки сена... Даже те, которые уже охватил огонь. Отцу уже помогали многочисленные соседи. Дед Миша искал внука внизу. Ему рвалась помогать бабушка и ее оттаскивали в сторону от горящего сарая сердобольные соседки.

Мама Вовки была в голос. Даже сестра Ольга вдруг тоже заплакала, причем так, словно уже случилась какая-то непоправимая беда.

Сеновал разгорался стремительно, как костер, в который плеснули бензин.

— Да черт с ним, с эти сеном! — кричал дедушка Миша. — Где же Вовка-то?!

И тут случилось что-то невероятное: все люди, как по команде, посмотрели на дом деду Миши... Точнее говоря, на широко распахнутую дверь, на которую раньше никто, в силу царившей суеты, не обращал внимания. Так иногда бывает: какая-то мысль или догадка вдруг приходит разом и ко всем сразу. Тем более что от сеновала тянулась веревка с сохнувшими простынями и простыни, словно нарочно, маскировали путь по двору к двери дома... Все люди устали на дом. Из широко открытой форточки потянулась хорошо заметная струйка дыма.

Несколько человек шевельнулись: кто-то, делая шаг к дому, кто-то только собираясь его сделать.

Но дедушка Миша громко крикнул:

— Стоять всем!

Народ замер.

Громкий, командный голос деду, которого в селе все уважительно называют «Воякой», легко производит должное впечатление на любого человека. Впрочем, сам дед говорит,



круг. Желтый огонек на спичке казался приятным, мягким и даже немножко сказочным.

Когда первая спичка догорела, Вовка механически зажег вторую... Она обожгла пальцы, потому что как раз в это время Вовка смотрел на кроликов. Малыш сильно дернул рукой, зажженная спичка улетела куда-то наверх, на крышку клеток. Вовка тотчас забыл о ней. Там, на улице, вдруг посветлело и малышу уже не нужны были спички.

Сначала Вовка не понял, что начался пожар. Но Вовка был не только хозяйственным, но еще и мужественным малышом. Он попытался сам сбить пламя на крыше клеток своей курточкой, правда, быстро понял, что горит сухое сено и что ему не справиться с пламенем.

Испугался же Вовка не огня, а того, что огонь заметили

ру... Дед Миша и отец Вовки выбрасывали из крольчатника горящие клетки.

— Вовка где?! — громко, со страшным надрывом в голосе, закричала мама.

— Нет его здесь! — отозвался из горящего крольчатника отец.

Когда отец вырвался оттуда с очередной клеткой — а взрослые, как понял Вовка, искали его даже под клетками — у него было закопченное и незнакомое злое лицо.

Вовка невольно поехал и подумал о предстоящем наказании. Малыш честно признался себе, что он заслужил что-то ужасное, еще никогда им не испытанное.

— Ищи, ищи!.. — снова страшно закричала мама.

Вовка вдруг подумал о том, что, пожалуй, его скоро и в самом деле найдут. Он оглянулся

что он «интеллигентный и очень добрый человек», а вот всем остальным, по его утверждению, явно не хватает армейской дисциплины.

Дедушка Миша частенько водил Вовку в церковь. Вовке нравится слушать хор, в котором поет его дед. Малыша, правда, иногда клонит в сон, но Вовка честно борется с ним, а когда становилось совсем невозможно, он смотрит на лицо деду... Это лицо всегда видится ему светлым, даже величественным, и Вовка уже не раз думал о том, что Бог, наверное, есть... И Он, Бог, конечно же, очень похож на его деду.

— Стоять! — сурово повторил народу дедушка Миша.

Он неторопливо подошел к колодезю и взял полное ведро воды. Потом дед вошел в широко раскрытую дверь дома...

Через пару минут дед Миша вынес Вовку на руках и отшвырнул в сторону пустое ведро.

Дед поставил Вовку на землю и предостерегающе строго посмотрел на народ вокруг. Никто не шевельнулся, то есть не попытался приблизиться к нему, в том числе и мама Вовки.

Дед Миша присел на табуретку.

— Так, внучок, — дед погла-

дил внука по голове и ласково улыбнулся ему. — Скажи мне, только честно, тебе спички нравятся?

Вовка отрицательно покачал головой. Малыш сделал это так уверенно, что никто из людей вокруг не усомнился в том, что Вовка говорит правду.

— Так-так... А огонь ты сильно любишь? — задал очередной вопрос дед Миша.

Вовка кивнул, но уже не так решительно. Да, огонь ему, как и любому хозяйственному малышу, был по душе.

— А какой огонь?

Вовка объяснил, что ему нравится, например, смотреть, на огонь в печке.

— А если огонь без печки... — начал было дед и, словно чего-то испугавшись, замолчал.

Вовка пожал плечами. Да, он любил и по-прежнему любит печь картошку в золе костра. Но Вовке это интересно делать только вместе с папой или дедушкой.

Дед Миша задал еще несколько вопросов. Например, почему загорелись дрова перед печкой на кухне. Малыш без запинки ответил, что они уже горели, когда он вошел туда. Дед строго посмотрел на бабушку и все вдруг поняли, что та просто забыла или просто плохо закрыла дверцу печи, когда услышала крик «пожар».

— Слава тебе, Господи! — бабушка подняла глаза к хмурому небу и широко перекрестилась. — Это я просто дура такая!..

Потом Вовка пояснил деду, почему он зажигал спички в крольчатнике — было темно. В крольчатнике он не видел «ушастиков», а в сарае с сеном он разбил коленку. И, кстати говоря, у Вовки не было фонарика.

Дед Миша понимающе кивнул. Он выпрямился, немного о чем-то подумал и поманил пальцем отца Вовки.

— Поди-ка сюда, педагог...

Незнакомое Вовке слово «педагог» было произнесено дедом Мишей с большой долей иронии.

Отец Вовки сделал пару шагов вперед — как солдат из строя — и замер. При этом он вдруг принялся рассматривать облака, словно, как и бабушка, собрался перекреститься, но не решался сделать это под суровым взглядом деду.

— У тебя Вовка фонарик просил? — строго спросил дед.

— Ну, просил... — неохотно ответил отец.

— А ты что?

Отец промолчал. Вовка вдруг подумал о том, что фонарик и в самом деле был бы очень нужной вещью в его маленьком хозяйстве. А какими красивыми — просто-таки удиви-

тельно красивыми — бывают эти фонарики!..

— Все, — объявил народу дед и чуть подтолкнул Вовку к матери. — Коленку ему перевяжите, воспитатели... Ребенка без фонарика оставили. Ремня на вас нет!

Через пару секунд Вовка вдруг услышал за спиной сильный звук шлепка. Когда он оглянулся, его отец чесал затылок, а дедушка Миша опускал руку.

— Я тебе фонарик купил, когда тебе двух лет не было, — сказал отцу дедушка. — А ты что с малышом вытворяешь, балбес?!..

Вот так Вовке купили сразу целых три разных фонарика, очень красивых и очень даже занимательных. Правда, хозяйственному малышу дали только два. А третий отец спрятал в машине.

«Мало ли что?.. — поглаживая свой затылок и улыбаясь, пояснил отец маме. — А вдруг, когда мы в деревню поедом, Вовка свои фонарики дома забудет?»

Так что о третьем фонарике — желтеньком таком, с синей кнопкой — Вовка пока ничего не знает. Вот вам и вся педагогика, граждане, и не в фонариках, разумеется дело...

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету **П2181**
(индекс издания)

«Веста-М» Количество комплектов:

на 20 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, имя, отчество)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету **П2181**
(индекс издания)

«Веста-М»

Стоимость подписки руб. коп. Количество комплектов:

на 20 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, имя, отчество)

ПУДЕЛЯ БЕЗ ШЕРСТИ НЕ БЫВАЕТ

Хотим приобрести пуделя, но боимся, что все будет в его шерсти. Расскажите, как ухаживать за ним.

Пудель не теряет шерсть, его отмершие волосы срезают при стрижке или вычесывают. Для ухода за шерстью пуделя пользуются металлической расческой с редкими круглыми зубьями и специальной щеткой со множеством тонких, загнутых на концах металлических шетинок, закрепленных на упругом металлическом основании.

Щенка, начиная с седьмой недели, чистят два-три раза в неделю, а когда шерсть немного отрастет, расчесывают гребнем или щеткой каждый день. В возрасте 40-45 дней животное рекомендуется остричь, оставив нетронутыми уши и хвост, а также выстричь мордочку.

Чтобы пудель выглядел ухоженным, его стригут не реже одного раза в 2-2,5 месяца. Хорошо выглядит стрижка «под льва» или «под овечку», когда шерсть везде оставляют одинаковой длины, повторяя контуры тела собаки.

Шерсть у пуделей должна быть мягкой, плотной, эластичной и легко восстанавливать форму. До 6 месяцев купать пуделей не рекомендуется, шерсть чистят влажным махровым полотенцем (без мыла), а затем просушивают феном. В дальнейшем собаку следует купать не чаще одного раза в 6-8 дней, так как при мытье с кожи и шерсти удаляется слой жира, что приводит к появлению перхоти и потускнению шерсти.

КРОЛИК НЕ КОШКА. В КЛЕТКЕ ИЛИ НА ВОЛЕ

Мы недавно приобрели декоративного кролика. Слышали, что можно выпускать его погулять по дому. Не будет ли это вредно для зверька?

Владельцы кроликов часто предоставляют своим питомцам полную свободу передвижения по квартире. Если и вы хотите приучить кролика свободно разгуливать на свободе, дайте ему сначала пожить в клетке, чтобы привыкнуть к ней и окружающему ее интерьеру. Затем поставьте ее на пол и откройте не только сверху, но и спереди или сбоку.

Первое время кролик должен выходить из клетки под присмотром хозяина, но не ощущая его присутствия. Наблюдайте за животным с такого расстояния, чтобы он мог самостоятельно и спокойно познакомиться с обстановкой. Избегайте резких движений и шума, чтобы не испугать животное. Внимательно следите, чтобы, покидая клетку, Ваш питомец не зацепился лапками за прутья решетки.

Наберитесь терпения и ждите, когда кролик сам вернется в свою клетку. Позже можно приучить животное забегать в клетку по зову, привлекая его лакомством. Следует помнить, однако, что прогулки по квартире могут быть небезопасны для Вашего питомца. Он может погрызть мебель, покрытие которой часто бывает токсичным. Ковры и другие напольные покрытия тоже могут содержать вредные вещества. Особую опасность представляют электрические провода, которые кролик может погрызть.

Гуляя, доверчивый кролик часто прыгает за своим хозяином буквально по пятам. Человек может шагнуть назад и наступить на питомца, а это приведет к серьезным последствиям для животного. Поэтому, когда приходят гости, старайтесь не выпускать кролика из клетки. Комнатные растения тоже могут таить опасность. Наперстянка, плющ, филодендрон и др. — ядовиты. Шипы кактусов могут поранить любопытного кролика.



Дамы, посмеемся!

— Ты что это ко мне на работу пожаловала? — спрашивает муж жену.

— Говорят, ты здесь вежливый, добрый, чуткий...

Сидят двое чукчей на берегу Ледовитого океана. Один говорит:

— Хочешь я тебе политический анекдот расскажу?

— Давай!

— Однако не буду, а то еще сошлют куда-нибудь.

Двое мужчин на улице разговаривают:

— Ты только посмотри на эту девушку! Какой очаровательный профиль от шеи вниз.

Во время антракта дирижеру подали записку следующего содержания: «Имейте в виду, что человек из вашего оркестра, ударяющий по маленькому треугольнику, ведет себя недобросовестно: он играет только тогда, когда вы на него смотрите».

У одного француза спрашивают:

— Вам что больше нравится — вино или женщины?

На что он отвечает:

— Это зависит от года выпуска.

Девушки 90-60-90! Не ищите приключений на свои 90!

— Как определить, что факс отправила блондинка?

— На нем будет марка.

— Мама, сколько раз вам говорить, не называйте моего мужа плебеем, он — плейбой!

— Мама, я решил жениться.

— Приведи ее ко мне — я тебе объясню, почему она стерва.

Приходит Дед Мороз к психиатру и говорит:

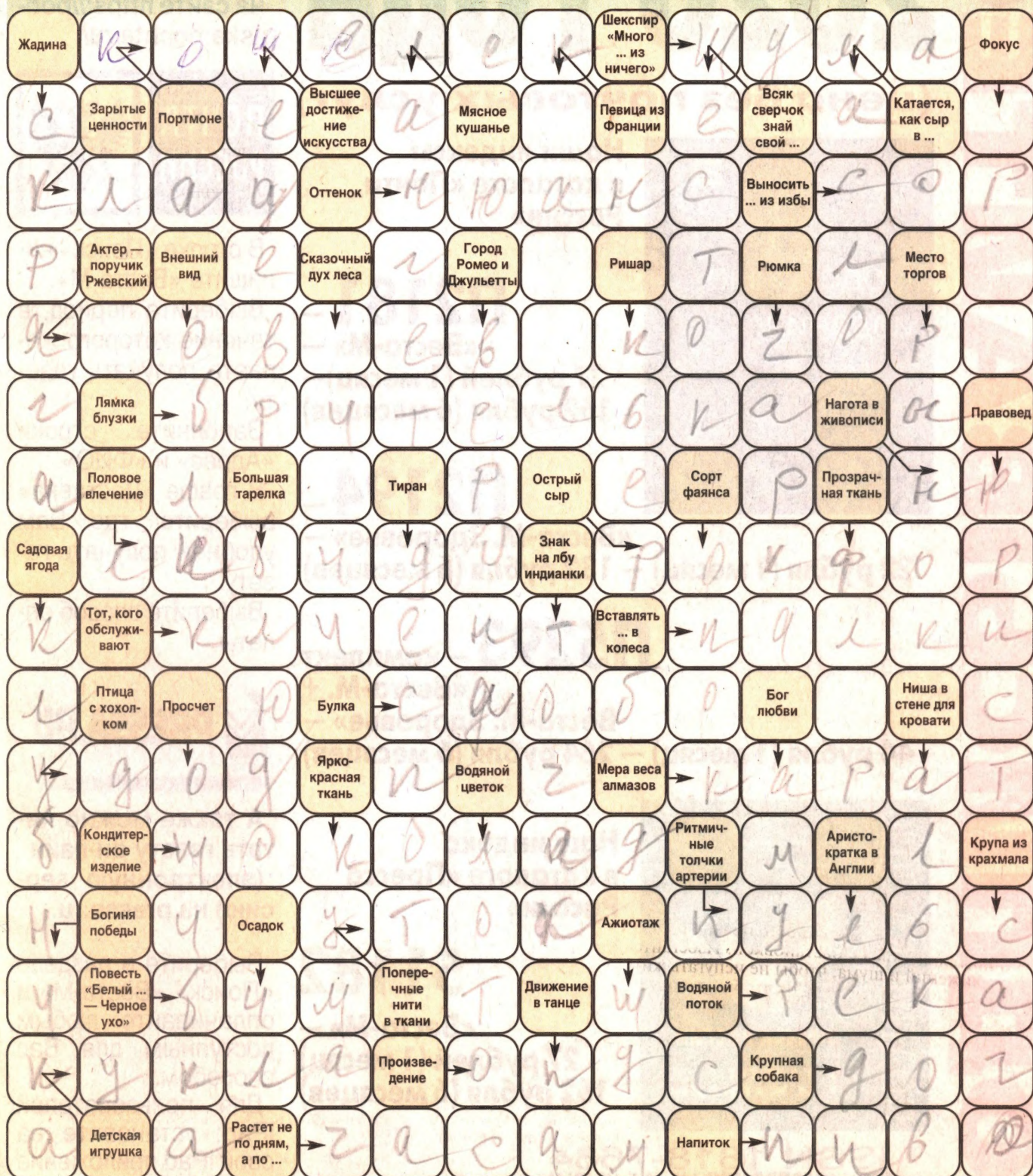
— Доктор, помогите! Я в себя не верю.

— Дедушка Мороз! Пишу тебе письмо — принеси мне, пожалуйста, под елочку холодного кефирчика!

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 2



Ответы на сканворд № 1 по горизонтали: климат, шампур, лапта, трап, мокко, кефир, квас, окно, рента, такса, квота, добро, лаваш, ромашка, лук, конь, оби, актер, акт, агат.

По вертикали: смородина, лацкан, брат, таро, молока, омар, тляпка, вышка, тесто, кок, шкаф, атлант, Каа, матрос, каталог, уха, шуба, проба, кит.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ

В первом полугодии 2020 года

(цена без почтовых услуг)



Наши индексы
в каталоге «Почта
России»

П2181 —

«Веста-М» —

27 рублей (1 месяц) —
162 рубля (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —

22 рубля (1 месяц) — 132 рубля (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

44 рубля (1 месяц) — 264 рубля (6 месяцев)



Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»

51182

«Веста-М» —

27 рублей (1 месяц)
162 рубля (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

20002



>

Оформить подписку
на газету «Веста-М»
можно, не выходя из
дома, через Интер-
нет-магазины
на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» на-
пишите «Веста-М».

Выберите период, в
течение которого же-
лаете получать газе-
ту.

Заполните строки
«Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка»
выберите, где Вам
удобней получать га-
зету.

Выберите способ оп-
латы.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно чи-
тать газету он-лайн
(электронную вер-
сию) на pressa.ru.

Выберите в разделе
«Поиск» «Веста-М» и
оплачивайте любым
доступным для Вас
способом.

Для пользователей
iPad: установите на
свой iPad приложение
Pressa.rureader, под-
писывайтесь на сай-
те, а читайте на iPad.